Рассел Кольц
CFT. Терапия, сфокусированная на сострадании. Практическое руководство для клинических психологов

CFT
Made Simple
A Clinician's Guide to Practicing Compassion-Focused Therapy
Russell L. Kolts, PHD

Терапия,

сфокусированная на сострадании
Практическое руководство для клинических психологов
Рассел Л. Кольц
д-р философии

Содержание

Моему дорогому другу, коллеге и наставнику Полу Гилберту. Пол, твоя блестящая работа, вдохновение, забота и наставничество сделали эту книгу возможной и дали мне профессиональную жизнь более значимую и полезную, чем та, о которой я когда-либо осмеливался мечтать.

Серия "Популярно о..."

Написанная лидерами и исследователями в своих областях, серия "Популярно о..." предлагает доступные пошаговые руководства для понимания и внедрения доказательных методов в клиническую практику. Так, среди методов: терапия принятия и ответственности (ACT), диалектическая поведенческая терапия (DBT), терапия, сфокусированная на сострадании (CFT), функционально-аналитическая психотерапия (FAP) и другие проверенные и эффективные методы лечения.

Предназначенные для специалистов в области психического здоровья любого из существующих направлений, эти книги простым языком пошагово рассказывают о сложных терапевтических методах. В этих книгах есть все, что нужно клиницистам, чтобы применить теорию на практике, принести максимальную пользу клиентам и прийти к успешным результатам лечения.

Отзывы о книге

"Эту книгу не только легко читать. Она изящна и мощна. Благодаря увлекательным диалогам и подробным клиническим примерам Рассел Кольц демонстрирует, как сострадание можно ввести в жизнь клиентов, благодаря применению инновационных и точных методов терапии, ориентированной на сострадание (CFT). Вы научитесь "переключаться" с одного мировоззрения на другое, пользоваться воображением формально и в естественной беседе. Вы научитесь помогать клиентам понимать и преодолевать трудности, используя эволюционный подход и контекстуальные науки. Быть добрым к себе и своим клиентам означает прочесть эту книгу."

– *Мэттью Вилатти* , д-р философии,

соавтор книги *Mastering the Clinical Conversation*

"Отличная книга. Хорошо написана, легко читается, информативна и вдохновляет. Она изобилует практическими идеями, которые будут полезны любому специалисту в области здравоохранения, которого интересуют темы сострадания и осознанности. Ценный вклад в сферу здоровья и благополучия."

– *Расс Харрис,* автор книг *Ловушка счастья*

и *ACT Made Simple*

"Способность клинициста проявлять сострадание, помогать клиентам преодолевать боль с добротой и мужеством – основа всех эффективных методов лечения. Объединив подходы эволюционной психологии, аффективной нейробиологии, теории привязанности, бихевиоризма и осознанности, Рассел Кольц предлагает полный перечень техник, наполненных искренней мудростью, а также пошаговых инструкций и упражнений. Они

всегда под рукой, так что вы сможете сразу же помочь своим клиентам вернуть теплоту, привязанность, безопасность и надежду в жизнь. Это просто незаменимая книга в библиотеке любого врача".

– *Роберт Коленберг,* д-р философии,

Американский совет профессиональной психологи,

и *Мавис Цай,* д-р философии,

разработчики функциональной аналитической психотерапии (ФАП)

"CFT – это революционно новый подход к терапии, прочно укоренившийся в древней мудрости и современной науке. У автора есть удивительная способность представить эту многомерную модель практично и прямолинейно, при этом не упуская тонкостей. Эта книга – прекрасный ресурс для клиницистов, которые хотят глубоко погрузиться в CFT или просто хотят интегрировать ключевые аспекты подхода в существующую практику. Опираясь непосредственно на нашу врожденную способность к состраданию, CFT предлагает убедительные идеи для терапии и того, как мы можем жить более полноценной повседневной жизнью. Несомненно рекомендую к прочтению!"

– *Кристофер Джермер,* д-р философии,

автор книги *The Mindful Path to Self - Compassion*

и соредактор *Mindfulness and Psychotherapy*

"Это феноменальная книга! В ней переданы сложная теория, лежащая в основе CFT, в чрезвычайно простые идеи и практические методы, которые воплощаются непосредственно в клиническую практику. Эта книга будет незаменимым инструментом для любого терапевта, желающего эффективно включить сострадание в свою работу с клиентами."

– *Кристин Нефф,* д-р философии,

доцент кафедры педагогической психологии в Техасском университете в Остине

и автор книги *Self - Compassion*

Предисловие к изданию на русском языке

Терапия, сфокусированная на сострадании существует уже более 30 лет. Это зрелый состоявшийся метод, который имеет свои образовательные стандарты и долгосрочные обучающие программы, доказательную базу, основанную на большом количестве исследований и много томов обучающей литературы. В Украине же этот метод только начинает развиваться. Книга, которую вы держите в руках, возможно, является первым пособием, изданным на русском языке. И это отличный старт!

CFT была создана на основе когнитивно-поведенческой терапии. Украина имеет сильную школу КПТ, профессиональное образование, отвечающее международным стандартам и развитую ассоциацию специалистов, включенную в мировое сообщество. Конечно, наши специалисты знакомы с терапией, сфокусированной на сострадании. Многие из них уже "попробовали на вкус" этот метод на различных краткосрочных курсах, вебинарах, конференциях. И эту книгу действительно ждали!

CFT создавалась, чтобы помочь людям с заниженной самооценкой, склонным к частой самокритике и сильному чувству стыда. Она дополняет когнитивные техники, помещает новые адаптивные мысли клиента в эмоциональный контекст доброжелательности и сострадания. Этот контекст становится тем мостом, по которому новый положительный опыт может добираться к самым глубоким пластам психики. CFT позволяет работать с

последствиями самого раннего негативного опыта клиента, даже опыта довербального периода.

Создатель метода, Пол Гилберт, видит в развитии сострадания и самосострадания ответ на многие вызовы современного мира: битву за ресурсы, агрессивную конкуренцию, стресс, ненависть, накопительство. Потому CFT – это очень необычный метод психотерапии. Его применение может выходить далеко за пределы клинической практики. Теоретическая основа CFT запросто может стать основной мировоззрения и жизненной философии. А методы CFT могут стать ежедневной практикой для каждого человека, который стремится обрести гармонию в динамичном и нестабильном мире. В рамках же клинической практики этот метод применим не только в когнитивно-поведенческой терапии, но способен дополнить любой другой метод психотерапии.

Эта книга является путеводителем по CFT. Она проведет вас от первых шагов к глубокому пониманию метода. Книга полезна и тем, кто никогда не слышал о CFT, и опытным специалистам.

Учиться быть сострадающим в моменты страха, паники, замешательства, ошибок и падений – это вызов. Мне радостно, что сегодня большое количество людей по всему миру с готовностью принимают этот вызов. И благодаря этой книге еще больше людей смогут стать на этот путь.

Роман Кузнецов,

Медицинский психолог, психотерапевт

Основатель КПТ-цетра "Ecomind"

em-psy.com

Об авторе

Рассел Л, Кольц, д-р философии, лицензированный клинический психолог и профессор психологии Восточного университета штата Вашингтон, где он преподавал последние семнадцать лет. Кольц – автор или соавтор множества книг и научных статей, в том числе книги *The Compassionate - Mind Guide to Managing Your Anger* и первый психолог, который применил терапию, ориентированную на сострадание (CFT), для терапии гнева. Всемирно признанный эксперт в области CFT, он регулярно проводит тренинги и семинары по состраданию и CFT, а также выступал на TEDx Talk.

Автор предисловия **Пол Гилберт,** д-р философии. Во всем мире известны его работы о депрессии, стыде и самокритике. Пол Гилберт разработал метод CFT. Гилберт возглавляет отдел исследований в области психического здоровья в университете Дерби, а также является автором или соавтором множества научных статей и книг, в том числе *The Compassionate Mind*, *Mindful Compassion* и *Overcoming Depression*.

Автор послесловия **Стивен С. Хейс,** д-р философии, профессор Университета Невады и научный руководитель программ стажировок для клинических психологов на факультете психологии Университета Невады. На счету автора сорок одна книга и около 600 научных статей. Предметом его научного интереса были природа человеческой речи и познания, их применение для понимания и облегчения человеческих страданий и содействие процветанию человечества. Среди других ассоциаций Хейс был президентом Ассоциации поведенческой и когнитивной терапии (Association for Behavioral and Cognitive Therapy) и Ассоциации контекстуальной поведенческой науки (The Association for Contextual Behavioral Science). Его работы отмечены наградами от различных психологических сообществ, в том числе: The Impact of Science on Application Award от Международной ассоциации анализа поведения (The Society for the Advancement of Behavior Analysis) и the Lifetime Achievement Award от Ассоциации Поведенческой и когнитивной терапии (The Association for Behavioral and

Cognitive Therapy).

Благодарности

Во-первых, искренняя признательность моей жене Лизе Кох и моему сыну Дилану Кольцу, которые ни разу не возразили против того, что в выходные по утрам я сбегал от них, чтобы сесть за работу над этой книгой. Также моим родителям, Джону и Мэри Кольц, которые постоянно поддерживали и ободряли эту книгу, как и все остальное.

Спасибо всем в издательстве New Harbinger, кто поддерживал эту книгу и меня, пока я ее писал. Спасибо Тесилье Ханауэр, Кэтрин Мейерс, Николе Скидмор и Джесс Биби. Искренняя благодарность также Сьюзан Лакруа, под ее редакцией эта книга стала намного лучше.

Пол Гилберт стал причиной, по которой существует эта книга. Пол, надеюсь, я не слишком исказил вашу модель! Если отдавать должное Полу, то получился бы невероятно громоздкий текст, поскольку каждая страница содержит что-то, чему я научился у Пола – если не из его письменных работ, то во время вечеров, проведенных за разговорами о CFT за бокалами красного вина и спонтанных гитарных посиделок.

Спасибо также моим дорогим друзьям в сообществе CFT: Деннису Тирчу, Лауре Зильберштейн, Жану и всей семье Гилбертов, Крис Айронс, Корине Иоанну, Кристин Брелер, Деборе Ли, Тобину Беллу, Фионе Эшворт, Мишель Кри, Кейт Лукр, Коринн Гейл, Мэри Велфорд, Нилу Клэптону, Кену Госсу, Яну Лоуэнсу и многим другим.

Искренняя благодарность также выражается Мэттью Вилатти за его ценные отзывы о разделах о теории реляционных фреймов и многим другим, кто прямо или косвенно внес свой вклад в эту книгу, в том числе Сюзанне Ренье, Джейсону Луома, Мелиссе Ренуччи-Солл, Келли Кернер, Эми Вагнер, Сэнди Бушберг и Келли Уилсон.

Я также хочу поблагодарить своих замечательных коллег и студентов из Университета Восточного Вашингтона, которые поддерживали и помогали моей карьере целых два десятилетия. В частности, я хотел бы отметить своего заведующего кафедрой Ника Джексона; моего декана, Вики Шилдс; и моих дорогих друзей и коллег Фил Уоткинса, Амани Эль-Алайли и Курта Стеллвагена. Также благодарю замечательных студентов из моей исследовательской группы. Это Эми Фререс, Ли Паркер, Элайджа Джонсон, Ахва Мозафари и Блейн Барт.

Предисловие

В этой тонко написанной книге Рассел Кольц, опираясь на свой опыт, очерчивает ключевые темы в терапии, сфокусированной на сострадании (CFT). Очень легко думать, будто сострадание приближается к психотерапии – оно означает, что мы просто помогаем людям быть добрыми к себе и другим. В действительности ядро сострадания – особенно в терапевтической сфере – это *смелость.* Сам Рассел работал с проблемой гнева у заключенных и разработал подход CFT, который он назвал программой *"истинная сила",* подчеркивающая сострадание как силу и смелость обратиться к нашим страданиям и страданиям других.

Должен признаться, я сомневался в том, что терапию можно "сделать популярной", потому что это может означать, что ее упрощают вплоть до абсурда. Важно отметить, что терапия, сфокусированная на сострадании, в некотором роде очень сложна. Она основана на главных научно установленных психологических процессах; механизмах действия эмоций, мотивах и когнициях; и способах глубокой интеграции человека в общество и организации его через социальные отношения. Так, видя термин "популярно", не думайте, что Рассел хочет показать "простоту" терапии. Скорее, он обрисовывает в общих чертах некоторые из ключевых концепций CFT, надеясь, что они будут полезны для вас, и, возможно, вызовут желание узнать больше.

Я рад сказать, что Рассел блестяще достиг своей цели. И делает это так, как я никогда не мог. Я один из тех людей, кто склонен видеть сложность, а не простоту. Итак, это прекрасное руководство попознакомит вас с реалиями трудностей, испытаний и сложностей CFT. Но, как Рассел говорит, создавая слои и строительные блоки относительно простыми и доступными способами.

Как объясняется в этой книге, CFT, возникшая в 1980-е гг., была относительно простой и понятной. Вначале кто-то заметил, насколько важен *эмоциональный тон,* который создают люди у себя в головах, пытаясь помочь себе. Например, представьте, что вы чувствуете себя подавленным и пытаетесь генерировать полезные мысли. Но представьте, что вы "слышите" и переживаете эти мысли в очень враждебном тоне, будто вы раздражены и наполнены презрением, даже когда просто произносите их. Что из этого выйдет? Даже ободряющая фраза "Ты можешь сделать это", произнесенная враждебным "мысленным тоном", становится ядовитой. Вы можете попробовать сказать это себе презрительным, враждебным тоном, и обратите внимание на то, как это прозвучит. Ободряет ли это вас? Затем представьте, что можете сосредоточиться на теплоте и сочувствии в словах: сосредоточиться на чувстве – может быть, вы слышите, как с вами говорит кто-то, кто действительно заботится о вас. Этот человек говорит искренне, как будто хочет, чтобы вы были свободны от депрессии. Или, может быть, вы слышите свой собственный голос, и он также поддерживает вас, он добр к вам и ободряет вас. Такие упражнения полезны, потому что в CFT получение личного опыта путем самостоятельного выполнения техник – это и есть ключ к развитию ваших терапевтических навыков.

Много лет назад я обнаружил, что, хотя люди могут "когнитивно" научиться генерировать новую точку зрения и мысли, они часто делают это в презрительном, враждебном или раздраженном тоне. На самом деле, им зачастую трудно пережить успокаивающие мысли, которые содержат два важных аспекта, которые теперь признаны ключевыми для нашего понимания сострадания. Во-первых, людям сложно адресовать эти мысли самим себе, делая это с *искренней мотивацией,* основанной на эмпатической заинтересованности для устранения более глубоких причин трудностей (сострадательная мотивация). Многие пациенты на самом деле винят себя или думают, что не заслуживают сострадания, или что это сострадание в каком-то смысле слабость – ведь это проявление чрезмерной мягкости! Иногда они стараются избежать причин своих страданий. Например, они не хотят обращать внимание на травмирующий опыт депрессии, или тот факт, что им нужно изменить жизнь. Для того, чтобы начать работать с этими трудными вопросами, требуется смелость. Во-вторых, как правило, им сложно выработать *эмоции* поддержки, доброты, понимания и валидизации, создавая такие мысли в уме (сострадательное действие).

Итак, CFT началась с попытки помочь клиентам выработать *сострадательную мотивацию* и эмоции заботы, а также с создания определенных видов эмоционального баланса в уме в рамках этой мотивации. Как говорит Рассел, мы используем стандартное определение сострадания, то есть, такое, в котором отражено искреннее желание прекратить страдание, готовность развить "чувствительность к страданию", – своему и других, а также готовность попытаться облегчить и предотвратить его." Предотвращение важно, потому что тренинг, который мы проводим, направлен на уменьшение страданий как в настоящем, так и в будущем. Итак, психология сострадания – это в первую очередь то, как мы принимаем страдания и понимаем их. Как отмечает здесь Рассел, нам необходимо иметь многие компетенции. Например, внимание, способ контактировать и переживать дистресс, эмпатия и умение понять страдание без осуждения или критики.

Во вторую очередь, психология сострадания на самом деле направлена на развитие мудрости знания того, как быть действительно полезным. Истинная помощь требует развития мудрости – мы должны понять природу страдания, и только в этом случае мы будем хорошо подготовлены к работе с ним. Ум невероятно хитер и полон противоречивых мотивов и эмоций. Кроме того, хотя теплота и мягкость – это часть сострадания, но сострадание требует определенной твердости, напористости и большой смелости. Родители

готовы спорить со своими детьми из-за диеты или запрещать выходить из дома поздно ночью, потому что они хотят защитить их, даже если это может привести к конфликтам. Иногда на терапевтических сеансах клиенты боятся своего гнева, беспокойства или горя. Терапевтам приходится специально вызывать у клиента эти эмоции, даже если клиент не хочет этого делать, и даже если это неприятно, потому что именно это требуется, чтобы помочь этому клиенту научиться принимать эти трудные чувства и работать с ними. Именно терапевтический навык и мудрость позволяют терапевту знать, как и когда это делать. Действительно, несколько лет назад исследования показали, что терапевты, в которых было больше всего теплоты, были бихевиористами! Логично, ведь поведенческая терапия часто подталкивает клиентов заниматься тем, с чем они не хотели бы иметь дела.

В CFT также используют эволюционный функциональный анализ, чтобы помочь нам понять механизм работы эмоций. Расс четко дает понять, что мы рассматриваем эмоции с точки зрения трех функционально различных типов систем регуляции эмоций: есть эмоции борьбы с угрозами и эмоции защиты; эмоции, которые побуждают нас достигать и приобретать ресурсы, и эмоции, которые вызывают чувство удовлетворенности, безопасности и замедления, которые иногда связаны с парасимпатическими функциями отдыха и пищеварения. Многие из наших клиентов совершенно не умеют управлять этими эмоциями, и у них почти не развита способность испытывать удовлетворенность и чувство умиротворенности. Исследования парасимпатической нервной системы показали, что эта система не сбалансирована у многих людей, имеющих проблемы с психическим здоровьем, и основные системы управления и регулирования эмоций не работают у них должным образом. В таких случаях мы должны им помочь получить это чувство безопасности в живом режиме. Таким образом, создание и развитие способности замедляться, заземляться и переживать чувства безопасности, сопричастности, аффилиации – это центральный компонент лечения в CFT. Это создает у людей компетенции и развивает силу, помогающую взаимодействовать с пугающим материалом – будь то внешние или внутренние вопросы.

Учитывая, что CFT – терапия, основанная на эволюции, неудивительно, что она черпает из теории привязанности и ее обширной исследовательской базы. Теория привязанности говорит нам, что отношения с заботливыми взрослыми могут обеспечить безопасную базу (которая может быть платформой, позволяющей нам пробовать что-то новое, рисковать) и безопасное убежище (безопасная и надежная база, где мы можем успокоиться, получить помощь и поддержку, если попали в затруднительную ситуацию). CFT помогает клиентам начать переживать и развивать эту внутреннюю безопасную базу и безопасное убежище.

Как только человек понимает природу трех разных типов эмоций, о которых мы сказали раньше то многое становится на свои места. Например, когда солдаты проходят обучение, их надежная база и безопасное убежище может переместиться с их семьи на товарищей, потому что это и есть источник их безопасности в бою. Отправляясь на боевые вылазки, они будут взволнованы, а когда вернутся, успокоятся и найдут безопасное убежище в компании своих приятелей. Итак, система успокоения изменилась, переориентировавшись на товарищей. Когда они вернутся домой, они могут потерять надежную базу и безопасное убежище, на которые настроился их мозг, и у них уменьшатся интенсивные "выбросы дофамина". Вернуться домой в свои семьи, в физически безопасную среду, может быть очень сложно и это может даже вызвать напряжение, потому что эти семьи теперь не являются надежной базой и безопасным убежищем.

В CFT четко описаны эти виды процессов, поскольку метод содержит эмоциональную модель преодоления таких сложностей. Этот пример отражает общий аспект CFT: основной интерес CFT терапевта – это способность клиентов успокаиваться и заземляться, чувствовать связь с безопасной базой и безопасным убежищем, а также смелость, необходимая для взаимодействия с пугающими переживаниями и переживаниями, которых клиент привык избегать. Ключевым моментом также является развитие внутренних аффилиативных отношений. То есть человек учится относиться к себе дружелюбно и проявлять поддержку, а

не критику, которая будет и дальше стимулировать систему угроз.

Хорошим терапевтам важно знать доказательства применяемых ими методов лечения. Учитывая цель этой книги, Рассел не перегружает ее доказательной базой, но ясно дает понять, что многие доказательства для CFT – это доказательства *процесса.* То есть у нас не так много теоретических концепций, но нам крайне необходимо попытаться понять и использовать то, что наука говорит о мотивации и эмоциях. Например, мы знаем о важности лобных долей и о том, как они развиваются в детстве или как страдают от травмы. Мы знаем, что мотивы аффилиации (например, привязанность или групповая принадлежность) и эмоции сыграли очень важную роль в эволюции млекопитающих и, в частности, в эволюции человеческого интеллекта. Мы также знаем, что партнерские отношения – это очень мощные регуляторы мотивов и эмоций. Следовательно, это потенциальные цели для терапевтических интервенций.

В основе CFT лежит детальное знание того, как наш мозг стал таким, каким он есть, понимание эволюционной функции эмоций, основных процессов регуляции мотивов и их связи с самоидентификацией, а также понимание того, как самоидентификацию можно культивировать в терапевтическом процессе. Сейчас все мы начинаем осознавать, что человеческий разум полон сложных эмоций и конфликтов, и отчасти это объясняется его эволюцией. Эта идея все чаще находит отражение даже в популярной культуре, например, в диснеевском фильме *Головоломка* (*Inside Out* , 2015). Человеческий мозг чрезвычайно хитер, его легко заставить делать то, что навредит и другим, и самому человеку. Однако мотивы сострадания помогают достичь гармонии и снижают риск навредить.

CFT – это интегративная терапия, в которой используются множество стратегий интервенций, имеющих доказательную базу. К ним относятся сократический диалог, направляемое открытие, идентификация безопасного поведения, внимание к избеганию и экспозиции, построение логической цепочки выводов, переоценка, поведенческие эксперименты, осознанность, телесная/ эмоциональная осознанность, дыхательные техники и техники воображения, поддержка зрелости и многое другое. Однако CFT также обладает рядом уникальных особенностей:

- психоэдукация о "хитростях" нашего эволюционировавшего мозга;
- модели регуляции аффектов с особым акцентом на аффилиацию и парасимпатическую нервную систему;
- особое внимание к сложным функциям и формам самокритики и эмоций неуверенности, с акцентом на различия разных типов стыда и вины;
- формирование мотивов, компетенций и идентичностей, ориентированных на сострадание, как внутренних организующих систем;
- применение самоидентичности, как средства организации и развития сострадательных мотивов и компетенций;
- работа со страхом, блоками и сопротивлением состраданию, положительным чувствам и особенно эмоциями аффилиации.

Одним из ключевых аспектов CFT является идея о том, что мотивы – это основные силы, организующие наш разум. Мотивы сложным образом связаны с фенотипами, что выходит за рамки книги. Но представьте, например, что вас пригласили на вечеринку, и вас мотивирует *социальная конкуренция.* Вы хотите произвести впечатление на людей, не допустить ошибок или избежать отвержения, и используете любую возможность, чтобы определить наиболее статусных членов группы и произвести впечатление на них. А теперь давайте попробуем изменить эту мотивацию и представим, что ваша мотивация направлена на *заботу или дружбу.* Теперь ваше внимание сосредоточено не на том, кто доминирует или на кого вы можете произвести впечатление (или как вы можете это сделать), но на том, чтобы узнать о них больше. Вы заинтересованы в обмене ценностями и возможно развитие дружеских отношений. Вы будете рассматривать людей с точки зрения того, нравятся ли они вам и хотите ли вы проводить с ними время или нет. Мы думаем, обращаем внимание и действуем, руководствуясь *мотивацией.* Конечно, к ней относятся убеждения и

организующие схемы. По сути, они и связаны с мотивами, но ключевой компонент здесь – это мотивация. Когда мы видим, насколько сильно эти мотивы влияют на организацию нашего разума, становится ясно, почему сострадание и просоциальные мотивации – это центральное звено в CFT.

Исследования показали, что многих людей с проблемами психического здоровья мотивирует, в первую очередь, *система социальной конкуренции.* Проявления этой системы – жесткое оценивание себя, самокритика, беспокойство о том, что вас сочтут в чем-то неполноценным или некомпетентным и отвергнут, и часто – острое чувство одиночества. Эти люди часто чувствуют, что застряли в низком социальном ранге, у них низкий статус или не то положение, которое они хотели бы занять. Конечно, есть и другие люди, которые чрезмерно сосредоточены на достижении влияния и превосходства над другими; им чрезвычайно важно продвинуться вперед и получить власть, независимо от того, как это повлияет на других. Переключиться на мотивацию заботы или сострадание зачастую откровение для таких клиентов, им может быть довольно страшно сделать этот шаг. Разные клиенты могут сопротивляться развитию сострадательных и просоциальных мотивов, а не мотивов конкуренции, ориентированных на социальное положение. CFT учит людей думать о различных видах мотивации и эмоциональных состояниях, и переключаться между ними. Когда мы научимся создавать в себе мудрую, сильную, сострадательную мотивацию, а затем закрепим эту мотивацию в центре самосознания, мы обнаружим, что она приносит с собой мудрость, необходимую для того, чтобы справляться с жизненными кризисами, ориентируя нас разными способами на наши собственные страдания и страдания других людей. Мы обнаружим, что это способ освободиться от страданий и научиться толерантности к тем событиям, которые не можем изменить. Важность развития в себе навыка самосострадания емко передана в короткометражном фильме *Compassion for Voices* . Он о том, как люди, которые слышат голоса, могут развить в себе самосострадание: https://www.youtube.com/watch?v=VRqI41xuXAw.

Рассел проводит читателей через процессы, благодаря которым мы учимся обращать внимание на свое тело, определять, какие системы мотивации эмоций действуют внутри нас (мотивы, которые могут активироваться совершенно автоматически и в значительной степени контролировать наши мысли и поведение, если мы не разовьем навык внимательного осознавания), а также культивировать мотивы, сфокусированные на заботе, эмоции заботы и самоидентичность с помощью ряда техник, взятых из стандартных методов терапии, созерцательных традиций и методов актерского мастерства. Как поясняет Рассел, детали CFT действительно могут быть сложны, но представленный здесь многослойный подход помогает организовать эти сложности простым, понятным способом. Я рад, что Рассел сделал эту книгу таким ясным и легким для понимания, поэтапным руководством. Я надеюсь, что она вызовет у вас интерес и вы захотите узнать больше – возможно, пройти обучение, и, развить более глубокую мотивацию самоострадания. Как отмечает Рассел, нет ничего лучше личного опыта, в ходе которого вы поймете, как эти процессы работают на практике.

Все, что я могу сделать сейчас, это передать вас в талантливые и умелые руки автора и надеяться, что это вдохновит вас узнать больше о природе сострадания и о том, как мы можем использовать его в терапии и, конечно же, во всех аспектах нашей жизни.

– *Пол Гилберт,* д-р философии,

член Британского психологического общества,

кавалер ордена Британской империи

Введение

Тогда заговорила женщина, сказав: "Расскажи нам о Боли".

И он ответил так:

"Ваша боль от того, что ломается оболочка, скрывающая вас от понимания вещей.

Чтобы сердце плода могло предстать перед солнцем, его твердая косточка должна расколоться, вот так же и вы должны узнать боль.

И если бы сердце ваше не переставало изумляться чудесам, которые жизнь приносит вам каждый день, боль казалась бы вам такой же удивительной, как и радость;

И вы бы смирились со сменой времен года в вашем сердце, подобно тому как принимаете смену сезонов, проходящих через ваши поля.

И наблюдали бы с безмятежностью за зимами ваших печалей."

Халиль Джебран, *Пророк*

Сострадание предполагает, что мы позволяем себе быть тронутыми страданием и испытываем мотивацию помочь облегчить и предотвратить его. Сострадание рождается из признания того, что в глубине души мы все просто хотим быть счастливым и не хотим страдать. Из этой книги вы узнаете о терапии, сфокусированной на сострадании (CFT). Вы узнаете о терапии, которая фокусируется на целенаправленном развитии сострадания, навыков и сильных сторон, вытекающих из него, и о том, как использовать их для эффективной работы с человеческими страданиями. Когда мы видим, с чем приходится сталкиваться – с ситуацией, в которой мы все вместе, только потому, что мы люди, – может возникнуть глубокое осознание: *учитывая потенциальные страдания и борьбу, с которыми каждый из нас сталкивается, и с которыми столкнутся остальные люди, сострадание – единственная реакция, в которой есть смысл.*

Зачем нам нужно сострадание? Нам нужно сострадание, потому что жизнь трудна. Даже если мы родились в относительно благополучных условиях, у нас есть легкий доступ к еде, удобное жилье, люди, которые любят нас, образование и возможности для достижения целей – даже если у нас есть все это – в жизни мы будем сталкиваться с огромной болью. Мы все заболеем, состаримся и умрем. Мы все потеряем людей, которых любим. Мы все иногда будем делать все возможное для достижения целей, которых отчаянно желаем, и терпеть неудачу. Большинство из нас испытает острую душевную боль один раз, а то и несколько. Жить человеческой жизнью означает сталкиваться с болью. Это цена, которую мы платим. Жизнь трудна для всех.

Но об этом можно забыть. Мы можем забыть, что всем нам больно и что эти чувства одинаковы для всех. Они – часть того, что связывает нас как человеческих существ. Многие из нас и многие из тех, кому мы стремимся помочь, могут, напротив, воспринимать эту борьбу и эмоции как причину отдалиться, как признак того, что с ними *что-то не так.* Вместо того, чтобы обращаться за помощью, мы можем закрыться. Вместо того, чтобы поддержать, ободрить и успокоить себя, мы можем преодолевать трудности, подвергая самих себя критике, разрушая себя и стыдясь. И даже когда мы знаем, что неправы, нам может быть трудно *поддержать себя.* Быть человеком действительно сложно. А для некоторых людей – например, клиентов, которым мы стремимся помощь – все становится труднее во много раз.

ТЕРАПИЯ, СФОКУСИРОВАННАЯ НА СОСТРАДАНИИ

Подобные наблюдения вдохновили моего дорогого друга и коллегу Пола Гилберта на разработку метода терапии, сфокусированной на сострадании. Метод CFT был разработан с целью помочь терапевтам помочь клиентам понять их душевные страдания, не испытывая за них стыд, и дать им эффективные способы работы с этими страданиями. За последние несколько лет психиатры все чаще используют метод CFT – в первую очередь в Британии, где метод и был разработан, и все чаще в других странах мира. Метод также стал предметом растущего числа эмпирических исследований.

Что такое CFT и чем полезен метод?

CFT представляет собой интеграцию различных научно обоснованных подходов к пониманию человеческого состояния с техниками тренировки сознания, которым в прямом смысле тысячи лет. Поскольку CFT имеет научную основу в эволюционной психологии,

аффективной нейробиологии (а именно нейробиологии аффилиации), теории привязанности, бихевиоризме и когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), а также учитывая растущее количество литературы, подтверждающей эффективность практик осознанности и сострадания, метод CFT направлен на то, чтобы помочь клиентам относиться к своим трудностям с состраданием и на то, чтобы давать эффективные методы работы со сложными эмоциями и ситуациями.

Изначально метод CFT был разработан для пациентов, склонных к стыду и самокритике, пациентов, которым лечение может даваться с трудом, даже если терапевт действует по протоколу доказательного метода, например, КПТ [*Gilbert* , 2009a; *Rector* et al., 2000]. Например, такие пациенты способны генерировать мысли вроде *я знаю, что случившееся – не моя вина,* но эти мысли их не успокаивают. Цель CFT – создать эмоциональное соответствие между мыслями клиента (например, полезные мысли) и их чувствами (например, поддержка). CFT помогает пациентам не бежать от сложностей, своих и чужих, принимать их с теплотой и смело смотреть им в лицо, чувствовать себя в безопасности и уверенно работать со сложными эмоциями и жизненными трудностями. CFT применяется для решения обширного списка проблем, среди которых депрессии [*Gilbert* , 2009a; *Gilbert* , 2009b], психоз [*Braehler* et al., 2013], компульсивное переедание [*Kelly* & *Carter* , 2014; *Goss* , 2011], тревога [*Tirch* , 2012], гнев [*Kolts* , 2012], травмы [*Lee* & *James* , 2011], социальная тревожность [*Henderson* , 2010] и расстройства личности [*Lucre* & *Corten* , 2013].

Подход CFT

Растущее количество эмпирических исследований поддерживает интервенции сострадания в психотерапии [*Hofmann* , *Grossman* , & *Hinton* , 2011]. То, что отличает CFT от других методов лечения, включающих сострадание, – это наша цель помочь клиентам понять их проблемы в контексте эволюции (то, как наш мозг эволюционировал, чтобы производить основные мотивы и эмоции), динамику проявления эмоций в мозге, и социальные факторы, которые формируют личность, особенно в раннем возрасте. Наши клиенты не выбирают и не создают ни один из этих факторов, но они играют важную роль в их борьбе. С помощью этой книги вы научитесь помогать клиентам понимать их проблемы, чтобы они могли перестать стыдиться и разрушать себя за то, в чем не виноваты, и направить все усилия на то, чтобы взять на себя ответственность за улучшение жизни. Стыд связан с избеганием, а оно лишь усугубляет сложности, с которыми сталкиваются клиенты [*Carvalho* , *Dinis* , *Pinto - Gouveia* , & *Estanqueiro* , 2013]. Сострадание же может помочь им принять трудности и отнестись к ним с теплотой, встретиться с ними лицом к лицу и работать с ними.

С помощью CFT клиенты узнают о том, как разные эмоции и основные мотивы эволюционировали, чтобы выполнять определенные функции, исследуя проявления этих эмоций, создающих интересные задачи, сочетаясь с современной средой и возможностями нового мозга для создания образов, смыслов, и символической мысли. Например, клиенты узнают, что запутанная динамика эмоций, вызванных угрозами (например, тревоги и гнева), абсолютно объяснима, если рассматривать их через призму эволюции. Это знание объясняет, почему так легко "застрять" в таких эмоциях, и это помогает снизить склонность клиентов стыдиться своих чувств. С помощью CFT также можно исследовать, как социальные контексты и отношения привязанности могут преобразовывать наш основной генетический потенциал в сложные поведение и эмоции. Это исследование создает контекст для укоренения самосострадания, поскольку пациенты начинают понимать, как много факторов создают и поддерживают их проблемы, а также, что эти проблемы – не их выбор и, следовательно, не их вина.

В CFT дешейминг тесно связан с одновременной выработкой чувства ответственности и эмоциональной смелости для взращивания сострадания. Пациенты учатся работать с развитыми системами регуляции эмоций, чтобы чувствовать себя безопасно и уверенно, сталкиваясь с жизненными проблемами и активно решая их. Их направляют в разработке адаптивных, сострадательных стратегий работы с эмоциями, отношениями и трудными

жизненными ситуациями. В CFT упор делается на том, чтобы помочь клиентам научиться перестать винить себя за то, что они не выбирали и не создавали, и научиться умело работать с факторами, на которые они могут повлиять, чтобы сформировать репертуар навыков для работы с жизненными проблемами и построения полноценной, осмысленной жизни. Как мы увидим, это достигается как с помощью имплицитных аспектов терапии, таких как терапевтические отношения и терапевтический акцент на направляемом открытии, так и с помощью конкретных техник – воображение, техники развития сострадания и сострадательной логики.

Доказательная база для CFT

Одно из самых важных направлений в области психического здоровья за последнее столетие (или примерно столетие) – это желание найти для методов терапии надежную доказательную базу. Доказательная база для CFT двояка: во-первых, растет количество исследований, подтверждающих эффективность CFT интервенций. Во-вторых, существует несколько основных источников литературы, которые предоставляют научные основы теории, лежащей в основе CFT, а также процессуальных компонентов терапии. В этой книге основное внимание уделяется изучению терапии, но все же мы хотели бы кратко познакомить вас с научной базой, лежащей в основе CFT.

ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ БАЗА ДЛЯ CFT-ИНТЕРВЕНЦИЙ

Конечно, первый вопрос, который следует изучить: *работает ли CFT ?* Есть относительно небольшой объем исследований, – который, тем не менее, постоянно растет, – подтверждающий эффективность интервенций. Исследования показали, что CFT может помочь снизить уровень самокритики, уменьшить проявления стыда, стресса, депрессии и тревоги [*Gilbert* & *Proctor* , 2006; *Judge* , *Cleghorn* , *McEwan* , & *Gilbert* , 2012]. В других исследованиях документально подтверждены положительные результаты использования CFT для терапии тех клиентов, которые страдают психотическими расстройствами [*Braehler* et al., 2013; *Laithwaite* et al., 2009], расстройствами пищевого поведения [*Kelly* & *Carter* , 2014; *Gale* , *Gilbert* , *Read* , & *Goss* , 2014], расстройствами личности [*Lucre* & *Corten* , 2013], проблемным гневом [*Kolts* , 2013] и имеющих опыт травмы головного мозга [*Ashworth* , *Gracey* , & *Gilbert* , 2011] в сочетании с десенсибилизацией и проработка травм движением глаз [*Beaumont* & *Hollins Martin* , 2013].

Основным ограничением современной литературы, подтверждающей эффективность CFT, является относительное отсутствие рандомизированных контролируемых испытаний (РКИ). На момент написания автором этой книги было два опубликованных РКИ. Одно из них [*Kelly* & *Carter* , 2014] доказывает значительное влияние CFT на снижение компульсивного переедания, общих расстройств приема пищи, проблем с питанием и весом, а также на повышение самосострадания у людей с расстройством приема пищи. Второе [*Braehler* et al., 2013] доказывает влияние CFT на улучшение клинической картины у пациентов, страдающих психозом, наряду с повышением сострадания, связанного с уменьшением депрессии и социальной маргинализацией. Недавний систематический обзор литературы по CFT [*Leaviss* & *Uttley* , 2014] показал, что CFT – это перспективный метод для лечения психологических расстройств, особенно для людей, склонных к чрезмерной самокритике. При этом отмечается, что необходимы более качественные клинические испытания, прежде чем можно будет окончательно заявить, что CFT – доказательный метод. В сообществе CFT-терапевтов согласны с этой оценкой. Мы считаем, что терапевтическая модель хороша ровно настолько, насколько хороша ее научная база, и стремимся к проведению глубоких исследований ее эффективности.

НАУЧНАЯ БАЗА В ОСНОВЕ CFT-МОДЕЛИ

Второй вопрос, который следует задать при рассмотрении научной базы, лежащей в основе CFT, – это *Из чего возник метод C FT ?* Когда Пол Гилберт разрабатывал метод CFT, цель была не в том, чтобы создать совершенно новую модель психотерапии для конкуренции с другими моделями терапии. Цель была в том, чтобы дополнить и развить то, что говорит существующая наука о людях и о том, как они становятся такими, какие они есть, и как нам

эффективнее помочь им справиться со страданиями, когда что-то идет не так [*личное общение,* 2009]. Таким образом, CFT берет свое начало в обширном и разнообразном массиве научных исследований, включая нейробиологию эмоций и аффилиации (например, [*Depue & Morrone - Strupinsky* , 2005; *Cozolino* , 2010]), существовании и динамике основных эволюционирующих систем регуляции эмоций (например, [*Panksepp* , 1998; *Panksepp & Riven* , 2012]), а также социальном формировании "Я" через отношения привязанности (например, [*Schore ,* 1999; Siegel, 2012).

В своем подходе к пониманию динамики эмоций CFT также во многом опирается на бихевиоризм (например, [*Ramnero & Törneke,* 2008]) и когнитивную науку в том, что касается работы нашей имплицитной и эксплицитной памяти и эмоциональных систем (например, [*Teasdale* & *Barnard*], 1993). Аналогичным образом, структурируя подход к лечению, CFT опирается на научные данные, свидетельствующие о социальной регуляции эмоций (например, [*Cozolino* , 2010; *Porges* , 2011]) и растущем объеме *доказательств, подтверждающих, широкое применение техник* сострадания [*Hofmann , Grossman , & Hinton* , 2011] и связанных с ними терапевтических стратегий лечения психологических расстройств. Это стратегии осознанности, ментализации и другие интервенции, которые мы рассмотрим в этой книге. Мы не будем погружаться глубже в научную основу терапии, поскольку в этой книге основное внимание уделяется применению CFT, и существуют ресурсы, в которых более детально изложены как теоретические основы CFT, так и науки, лежащей в ее основе [*Gilbert ,* 2009a; 2010; 2014]

Техники CFT

Цель этой книги – дать доступное руководство по изучению и применению CFT. Руководство по CFT в первую очередь разработано как отправная точка для психотерапевтов, которые хотят изучить модель CFT и начать применять ее в своей клинической практике. Также руководство может быть полезно для клиентов или всех, кто интересуется CFT и хочет узнать больше о методе и о том, как он используется в терапии.

МНОГОСЛОЙНЫЕ ПРОЦЕССЫ И ТЕХНИКИ

Надеемся, что после прочтения этой книги вы будете представлять CFT не как совокупность методов, а как комплекс *многослойных процессов и техник,* которые взаимодействуют и усиливают друг друга. Эти многослойные процессы и техники нацелены на то, чтобы помочь клиентам установить и развить два общих качества сострадание к себе и другим и репертуар сострадательных способностей для смелой работы со страданием. Эта книга построена свободно, ее цель – отразить этот многослойный подход CFT. Многие из наших клиентов приходят в терапию с глубоко укоренившимся стыдом и самокритикой, их жизнь определяется опытом угрозы и эмоциональной дистанции, непостоянства и амбивалентности. Вначале такие клиенты могут быть не готовы извлекать пользу из традиционных техник самосострадания. Первые несколько слоев CFT, – как и в садоводстве, – готовят почву для того, чтобы, посаженные в эту почву, семена сострадания принесли плоды. Давайте исследуем эти слои (рис. 1).

Терапевтические отношения

Сострадательное понимание

Внимательное осознавание

Техники сострадания

Рис. 1. Многослойные процессы и техники в CFT

В главе 1 читатель вкратце познакомится с истоками и основными концепциями CFT. В главе 2 дано общее представление о сострадании и его применении в CFT, что дает нам контекст для дальнейшего развития. Глава 3 сосредоточена на первом уровне нашего подхода: терапевтических отношениях. В контексте терапевтических отношений, наполненных безусловной теплотой, и призванных помочь клиентам научиться чувствовать себя в *безопасности,* мы будем ориентироваться на процесс терапии. Мы разберемся в том, что значит присутствие и роли, выполняемые терапевтом CFT, и общий терапевтический подход, используемый в CFT – направляемое открытие. Эти отношения формируют первый уровень сострадания в CFT, поскольку клиенты постепенно учатся чувствовать себя в безопасности в терапевтических отношениях и проживать *сострадание, которое приходит к ним,* благодаря этому человеку, заинтересованному в их благополучии.

В главах с 4 по 6 исследуется второй уровень сострадания в CFT: сострадательное понимание. Мы узнаем, как CFT помогает клиентам понять их эмоции и жизненный опыт без стыда, но с состраданием. Эта работа выполняется благодаря *пониманию* того, что разум и жизнь клиентов формировались под влиянием тех факторов, которые они не выбирали и не создавали – эволюция, социальное формирование и способы их взаимодействия. Позже, в главе 13, где представлена модель формулирования случаев в CFT, мы вернемся к этой теме.

В главе 7 мы сосредоточимся на сострадательном, внимательном осознавании. Это третий слой сострадания в CFT. Мы изучим стратегии, которые помогут быстро помочь клиентам лучше понять собственные эмоции, мысли и мотивы. Мы также рассмотрим способы, которыми клиенты могут избежать распространенных ловушек, часто мешающих новичкам учиться осознанности.

В главах с 8 по 15 мы формально обратим внимание на четвертый слой сострадания: техники сострадания для работы со страданием. В главе 8 мы узнаем, как помочь клиентам развить мотивацию для перехода с позиции самокритики на сострадательную позицию при работе с их проблемами. В главе 9 мы узнаем, как помочь клиентам развить *сострадательное "Я"* – мудрое, доброе, мужественное и адаптивное. Это "Я" будет служить ориентиром для выработки смелости, необходимой для работы с тем, что их пугает, и сострадательными силами, которые можно при этом применять. Затем мы исследуем способы помочь клиентам развить сострадательное мышление и логику (глава 10) и способность использовать сострадательное воображение, чтобы успокоить себя и углубить сострадание к себе и другим (глава 11). Мы также познакомим читателя с техникой работы

со стулом и техникой смены точки зрения. Это поможет укрепить сострадательное "Я", которому в жизни мы отводим центральную роль (глава 12). В главе 14 мы рассмотрим технику *множественных "Я"*. Это мощный метод привлечь сострадание для решения трудных ситуаций и совладания с трудными эмоциями. В главе 15 мы увидим, как сострадательное мировоззрение, которое предлагает подход CFT, может сочетаться с инструментами, которые вы уже используете в вашей терапевтической практике, и улучшать их.

Вместе эти уровни обеспечивают основу для изучения CFT и применения метода CFT в сочетании с эмпирически подтвержденными техниками изменения, например, активация поведения или экспозиция. Надеемся, вы начинаете понимать, что CFT – это не просто видоизмененная форма когнитивно-поведенческой терапии с буддийскими техниками сострадания, добавленными в разумном количестве. Мы работаем над созданием интерактивного набора процессов – налаживания и укрепления отношений, мощного понимания, углубления осознанности и целенаправленного развития сострадательных сил – чтобы помочь клиентам уйти от ориентированных на угрозы способов жизни и перейти к доброй, мудрой и уверенному мировоззрению, опирающемуся на совокупность эффективных навыков открытой и смелой работы с жизненными задачами.

ЧТО ЕСЛИ КЛИЕНТ НЕ ВЕРИТ В ЭВОЛЮЦИОННУЮ ТЕОРИЮ?

Одним из факторов, отличающих CFT от других моделей терапии, является то, что мы учитываем человеческие эмоции, мотивы и поведение в эволюционном контексте. Это понимание помогает облегчить сострадание – к себе и другим, ведь способ, которым эти эмоции, мотивы и поведение проявляются в нас, учитывая историю нашей эволюции, *абсолютно оправдан.* Учитывая нынешнюю культурную среду на Западе, нелишне подумать, что делать, если мы поймем, что работаем с клиентом, который отвергает теорию эволюции. Как говорят нам новостные статьи, примерно треть американцев не верит в теорию эволюции, вместо этого связывая происхождение человека с действиями существ высшего порядка. Фактически, данные свидетельствуют о том, что уровень веры в эволюцию может снижаться в некоторых группах [*Kaleem* , 2013]. Поэтому вполне вероятно, что нам рано или поздно встретятся клиенты, которые просто не верят в теорию эволюции. С автором это случалось.

Является ли эта ситуация проблемой для CFT? И да, и нет. Конечно, у терапевтов CFT нет планов бросать вызов духовным убеждениям или религии клиентов, и многие терапевты также имеют собственные религиозные убеждения. Попытка изменить мнение кого-то, кто мотивирован отвергать идею эволюции, вероятно, не принесет пользы и может разрушить терапевтические отношения. Есть несколько способов решить эту проблему. Можно переадресовать таких клиентов клиницистам, использующим подход без упора на эволюционную теорию. Это довольно легко делать, так как многие методы лечения обходятся и без этой теории. Или же, можно продолжить работать по методу CFT, не упоминая об эволюции. Но мы не считаем ни одно из этих решений оптимальным. Многим людям, которые не верят в эволюцию, метод CFT все же приносит пользу. И, однако, эволюцию нельзя назвать лишь *малым* аспектом терапии. Она играет важную роль в нашей организации и систематизации знаний о мозге, сознании и проблемах, с которыми приходят к нам клиенты.

Существует золотая середина, которая может помочь нам создать рабочую модель решения сложных проблем, возникающих в ходе терапии. Она заключается в том, чтобы честно и открыто обсудить проблему, назвав ситуацию и вовлекая клиента в размышления о том, каким образом с ней работать. Можно также смягчить или опустить некоторые формулировки, связанные с эволюцией. Вместо этого можно сделать акцент на адаптацию *внутри* человеческого вида, ссылаясь на то, как наши сложные качества могли приносить немалую пользу нашим предкам (жившим в мире, полном совершенно других угроз и требований, чем нынешний, в котором мы с вами живем сейчас), но сказать, что эти качества имеют проявления, которые не очень подходят для современной жизни. Вот пример.

Терапевт: Эван, мы продолжаем исследовать наши эмоции и механизм их работы. Мне бы хотелось сказать, что я буду говорить об эволюции, особенно с точки зрения того, насколько оправданы наши эмоции, если рассматривать их в контексте эволюции. Я знаю, что не все принимают теорию эволюции, и я хотел коснуться этой темы лишь вкратце.

Эван: (*Немного напряженно.*) Я не верю в эволюцию. Я верю, что Бог создал людей такими, какие мы есть сейчас.

Терапевт: Хорошо, как раз это я и хотел уточнить. Прежде всего хочу сказать, что я не имею цели подвергать сомнению или изменять чьи-либо религиозные убеждения. У людей разные убеждения, и есть разные способы осмыслить то, каким образом мы оказались здесь, и как стали такими, какие мы есть. Так что я не буду пытаться навязывать вам какие-либо убеждения.

Эван: (*Явно расслабляясь.*) Хорошо. Потому что мне не очень-то нравится такой подход.

Терапевт: (*Тепло улыбается.*) Не могу и представить, насколько! Итак, я хочу, чтобы вы знали, что я уважаю ваши убеждения. Но при этом терапия, которую мы будем проводить, основана на науке, поэтому я иногда буду говорить о вещах с научной точки зрения. Это сможет помочь нам понять, как работают наши эмоции. Нам не нужно принимать теорию эволюции, чтобы продолжать терапию. Единственное, что мне необходимо – это чтобы вы приняли то, что у нас есть мозг и сознание, и они порой работают хитро, вызывая эмоции, с которыми нам трудно справиться. Что думаете об этой идее?

Эван: Нетрудно согласиться. У меня есть эмоции, с которыми сложно справляться.

Терапевт: У большинства из нас они есть. Теперь, наверное, я буду время от времени говорить об эволюции, потому что я исхожу из научной точки зрения, и именно так я мыслю. Когда я буду это делать, я буду говорить, что исхожу "из научного мировоззрения", с которым вы можете согласиться или проигнорировать – принимая то, что полезно, и игнорируя все остальное. Что вы думаете?

Эван: Похоже, попробовать стоит.

Терапевт: Мы также можем сосредоточиться на многолетней истории человечества, например, на том, как наше общество изменилось. Идея состоит в том, что наш мозг работает таким образом потому, что это помогало нашим предкам выжить. Так, скажем, людям, которые жили в изолированных деревнях в суровом, полном опасностей мире, кишевшем реальными физическими угрозами, это приносило пользу. Но в современном мире, угрозы в котором совершенно иные, пользы от такого мышления не так много. Что вы думаете?

Эван: Я не вижу в этом проблемы. Я знаю, что раньше люди жили иначе. Я не верю, что мы произошли "от обезьян".

Терапевт: Похоже, у нас большое поле для работы. Кроме того, если это *проблема,* которая мешает нашей терапии, я был бы признателен, если бы вы мне об этом сказали. Если это так, мы можем изучить этот вопрос вместе и найти способ вместе работать. Я *не хочу,* чтобы вам было неудобно или вы были бы недовольны терапией, а я бы не знал об этом.

Эван: Договорились.

Мы обнаружили, что как только клиенты понимают, что я уважаю их право придерживаться иных убеждений и не пытаясь их изменить, эволюционный подход становится гораздо менее важной проблемой. Мы также обнаружили, что фраза "с научной точки зрения..." позволяет нам продолжать говорить с клиентами в той манере, которую мы и будем изучать в этой книге, и что клиенты зачастую принимают это, потому что мы признаем, что есть и другие точки зрения, имеющие право на жизнь. Нам встречались клиенты, дававшие альтернативные объяснения, например, "Этот хитрый мозг – загадка, которую Бог мне послал, чтобы я ее разгадал." Иногда мы обнаруживали, что клиенты, видя соответствие представленной нами информации их жизненному опыту, и видя, что это помогает объяснить устройство и механизм работы их эмоций, склонны смягчаться и принимать эволюционный подход (не отказываясь при этом от своих религиозных

убеждений).

Даже клиенты, которые обычно отвергают концепцию эволюции, часто готовы согласиться с тем, что среди видов адаптаций, через которые прошла человеческая раса, одни лучше подходят одним временным периодам нашей истории, а другие – лучше работают для других, и это хорошо. Суть эволюции заключается не только в том, чтобы избавиться от чувства стыда, просто поняв, почему оно у нас есть. Этот подход помогает нам понять, как внутри нас проявляются разные эмоции. Когда мы рассматриваем эти вызванные угрозой эмоции, такие как гнев и тревога, и понимаем, что они изменились в ходе эволюции, чтобы помочь нам идентифицировать угрозы и быстро предпринять все необходимое для борьбы с ними, становится ясно, что, когда мы воспринимаем угрозу, то наше внимание, мысли и образы будут на этой угрозе сосредоточены, пока ситуация не разрешится – в суровом мире, где жили наши предки невнимательность к источнику угрозы могла означать травму или смерть. Проблема в том, что эти реакции на угрозы лучше работают для обитателей саванн и лесов, в которых и жили наши предки, а не для конференц-залов и отношений, с которыми и связана львиная доля наших современных угроз, – и эти реакции совершенно бесполезны против множества угроз, придуманных нашим "новым мозгом" посредством мысли, образов и фантазий.

CFT И ДРУГИЕ МЕТОДЫ ТЕРАПИИ

Что самое привлекательное в CFT, так это то, что модель в целом вполне совместима с другими моделями терапии. Мы рассмотрим эту совместимость в последней главе книги и будем освещать ее по ходу дела. Независимо от того, хотите ли вы стать "терапевтом CFT" или сострадательное мировоззрение нужно вам, чтобы улучшить и углубить свою работу в рамках вашей нынешней терапевтической методики, надеемся, вы найдете здесь много полезного.

CFT не была задумана как совершенно новая модель терапии. Скорее это основа для сострадательного понимания психологических проблем и работы с ними, вы можете обнаружить, что, по сравнению с другими методами терапии, CFT отличается акцентом на сострадание, а также на понимание и истолкование человеческих проблем с точки зрения эволюции. Мы стремимся понять, как эмоции и основные мотивы проявляются в нашем мозге, сознании, как мы можем развить в себе чувство безопасности, когда сталкиваемся с тем, что нас пугает. С технической точки зрения вы, вероятно, найдете в этом руководстве ряд новых терапевтических инструментов, но будет и то, что вы уже встречали и в других методах.

Справедливо сказать, что CFT хорошо вписывается в "третью волну" поведенческой и когнитивно-поведенческой терапии, наряду с терапией принятия и ответственности (ACT), диалектической поведенческой терапией. (ДПТ), функционально-аналитической психотерапией (ФАП), когнитивной терапией на основе осознанности (MBCT), и эмоционально-фокусированной терапией (ЭФТ). Как и в случае с этими методами лечения, мы полагаемся на принципы поведения и не стремимся изменить проблемные когниции и эмоции настолько, чтобы изменить *наше отношение* к этим мысленным переживаниям (при одновременном развитии более полезных способов принятия и мышления). Поскольку, как и во многих других подходах, осознанность играет важную роль в CFT, акцент на опыте и умении переключаться с одной точки зрения на другую, – то есть, те приемы, что используют в CFT, найдут отклик у практикующих ACT. Как и в ДПТ, мы уделяем значительное внимание толерантности к дистрессу и умении работать с крайне тяжелыми эмоциональными переживаниями.

Специалисты с большим опытом в когнитивной терапии найдут новые способы подхода к мыслительной работе, которые могут помочь облегчить эмоциональную конгруэнтность клиентов, чтобы они *чувствовали,* что новые поддерживающие мысли их поддерживают. Как вы можете обнаружить, способы воплощения сострадания в CFT-терапии могут добавить теплоты и "оживить" уже устоявшиеся подходы, такие как экспозиционная терапия, чтобы сделать их более доступными для клиентов и более

удобными для терапевтов. Мы надеемся, что практикующие терапевты также откроют для себя аспекты CFT, которые могут улучшить и углубить их существующую терапевтическую практику – например, рассматривать эмоции и мотивы в эволюционном контексте, помогать клиентам в работе с эволюционировавшими системами аффективной регуляции, чтобы создавать чувство безопасности; и целенаправленно развивать сострадание, чтобы облегчить работу со страданием и выработать готовность и способность работать с ним.

Наш нынешний подход

На наш взгляд, в психотерапии особенно приятно, когда процесс обучения моделирует, формирует и усиливает содержание, которое мы изучаем. Вот к чему мы будем стремиться. *Процесс* CFT – независимо от того, над чем мы работаем в данный момент с нашими клиентами – это процесс направляемого открытия, и он наполнен теплотой, смелостью и готовностью.

В этой книге вы найдете множество экспириентальных техник. Иногда мы просим вас делать то же, что терапевты CFT просят делать своих клиентов, и мы рекомендуем вам выполнять все упражнения самостоятельно, прежде чем пробовать их с клиентами. Мы можем *узнать о* таких вещах, как сострадание, осознанность и безопасность. Но, если мы действительно хотим их понять, нам нужно их *пережить.* Личная практика может дать нам глубокое понимание этих техник – нюансов, потенциальных препятствий и способов их преодоления – которые могут будет очень трудно получить другим путем.

Помня сказанное, хотелось бы начать эту книгу с мотивационного упражнения по, взятого у буддийских учителей. Эти учителя считали, что наша мотивация или намерение, *причина,* по которой мы участвуем в определенной деятельности, во многом зависят от ее результата. Как уже упоминалось, мотивация также является ключевым компонентом сострадания, и это тот компонент, над развитием которого мы будем работать с клиентами. Так что давайте начнем.

РАБОТА С МОТИВАЦИЕЙ И НАМЕРЕНИЕМ

Идя по жизни, мы совершаем множество разных поступков по множеству разных причин. Иногда в своей деятельности мы предпочитаем руководствоваться чувством долга, иногда – радостным возбуждением или амбициями. Мы проживаем день, образно (а иногда и буквально) отмечая по списку пункты. Выполняя их один за другим, мы просто переходим к следующему. Но мотивация и намерение – это аспекты жизни, с которыми мы *можем работать.*

Итак, прямо сейчас мы предлагаем вам поразмыслить над тем, какова ваша мотивация для занятия CFT. Почему вы взялись за эту книгу? Возможно, вы слышали о CFT и хотите узнать больше? Возможно, вы искали способы углубить или оживить вашу нынешнюю терапевтическую практику? Возможно, вы клиент и посещаете психотерапевта, который применяет метод CFT, и вы хотели бы узнать о нем больше? Может быть, ваше внимание привлекла обложка, и вы импульсивно купили книгу, вам было любопытно узнать, о чем она (автор этой книги часто делает так).

Сострадательная мотивация – это то, что мы можем осознанно развивать. Теперь, когда мы в одной лодке, давайте посмотрим, сможем ли мы с мотивацией, добротой и готовностью взяться за изучение терапии сострадания.

- Представьте себе терапевтическую ситуацию. Клиенты приходят к нам, будучи наиболее уязвимыми. Они хотят, чтобы мы разделили их трудности и страдания. Они спрашивают нас, Сможете ли вы мне помочь? Может ли кто-нибудь оказать нам большую честь, чем эта? Откройтесь желанию помочь человеку справиться с его страданием.
- Сможем ли мы это сделать? Я – обдумывающий, организовывающий и пишущий; вы – читающий, размышляющий и выполняющий техники? Сможем ли мы это сделать, исходя из глубокого обязательства помочь облегчить страдания наших клиентов, наши собственные и прочие страдания в мире?
- Что, если бы мы действительно ощущали это стремление облегчить страдания – почувствовали глубокое желание помочь тем, чья жизнь наполнена сложностями и борьбой?

- Не беспокойтесь о том, чувствуете вы это или нет прямо сейчас. Лучше просто попробуйте представить, каково было бы действительно это почувствовать – это глубокое желание укрепить свою способность помогать тем, кто страдает.
- Что, если наша мотивация и заключается в этом? Как это повлияет на наше обучение и практику CFT?

Давайте посмотрим, сможем ли мы нести с собой по жизни эту сострадательную мотивацию и дальше.

ГЛАВА 1

Истоки и основные темы

В этой главе мы вкратце рассмотрим происхождение терапии, сфокусированной на сострадании (CFT). Она родилась как способ помочь людям, которые страдают от чувства стыда и самокритики. Мы также коснемся основных идей, которые лежат в основе подхода CFT. Акцент будет сделан на том, как теоретические истоки CFT – эволюционная психология, аффективная нейронаука, теория привязанности, бихевиоризм и сила сострадания, – трансформируются в терапевтический процесс.

ИСТОКИ CFT

CFT родилась в 1980-х годах из наблюдений британского психолога Пола Гилберта. Пол пришел к психотерапии, уже имея разнообразный опыт. Этот опыт включал изучение когнитивно-поведенческой терапии, "юнгианского анализа", эволюционной психологии, нейрофизиологии и теории привязанности [*Gilbert* , 2009a]. Во время терапевтической работы Пол заметил, что у многих клиентов есть глубоко укоренившиеся склонность к самокритике, чувство стыда и отвращение к себе. Он также отметил, что на таких пациентов приемы традиционной когнитивной терапии, например, когнитивной реструктуризации, часто не имеют воздействия. Так, клиенты могли идентифицировать свои дезадаптивные мысли, понять их иррациональную природу и, возможно, даже классифицировать ошибки мышления, содержащиеся в них. Клиенты умели выработать более рациональные, основанные на фактах альтернативные мысли, с учетом реалий своей жизни. Тем не менее, существовала проблема: несмотря на всю проделанную работу, *клиенты не чувствовали улучшений* [*Gilbert* , 2010]. У этих клиентов Пол отмечал несоответствие между мыслями и чувствами – дисбаланс когниций и эмоций – и это вредило терапии. Пол обнаружил, что обнадеживающие мысли полезны только тогда, когда они *вызывают* у клиентов *чувство* уверенности. А клиентам, склонным к чрезмерной самокритике, эти мысли редко помогают.

В результате таких наблюдений Пол начал искать способы сделать свою практику когнитивно-поведенческой терапии более *теплой.* Он стал замечать динамику, о которой ему нечасто говорили во время обучения КПТ, но которая, тем не менее, оказывала мощное влияние на опыт клиентов. Так, при более внимательном анализе результатов их опыта, Пол заметил, что, хотя многим клиентам удавалось генерировать основанные на реальных фактах мысли, которые, казалось, должны помочь им, их "внутренний голос" часто выражал эти мысли довольно резко и с большой долей критики.

Основываясь на этих наблюдениях Пол постепенно сформировал метод, ставший впоследствии терапией, сфокусированной на сострадании. Он стремился помочь терапевтам применить существующие техники изменений, а клиентам более тепло и сострадательно отнестись к своему опыту. Целью этого нарождающегося подхода было помочь клиентам понять и проработать свои эмоции, чтобы выработать чувство безопасности; а также сделать акцент на развитии силы сострадания, которая поможет понять и эффективно проработать свои трудности.

CFT: ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ИДЕИ

В основу CFT положены несколько базовых идей, и с некоторыми из них мы сейчас познакомимся.

Стыд и самокритика могут калечить

Как мы уже сказали выше, CFT изначально была разработана, как метод, призванный помочь людям, борющимся с чувством стыда и самокритикой [*Gilbert* , 2010]. Стыд можно определить, как острое, болезненное аффективное состояние, связанное с негативной оценкой себя. При этом человек считает себя плохим, неприятным для окружающих, неполноценным и бесполезным [*Tangney* , *Wagner* , & *Gramzow* , 1992; *Gilbert* , 1998]. Различают внутренний стыд, при котором мы имеем негативные суждения о самих себе, и внешний стыд, – если нам кажется, что другие считают нас ничтожными, неполноценными и непривлекательными [*Gilbert* , 2002].

Как видно из многочисленных источников, стыд и самокритика имеют отрицательное влияние. Исследования доказывают, что постыдные воспоминания могут действовать аналогично травматическим воспоминаниям, становясь центральным элементом личности человека, что связано с депрессией, тревогой, стрессом и посттравматическими стрессовыми реакциями [*Pinto - Gouveia* & *Matos* , 2011]. Стыд и самокритика связаны с широким спектром проблем психического здоровья [*Kim* , *Thibodeau* , & *Jorgenson* , 2011; *Kannan* & *Levitt* , 2013], включая депрессию [*Andrews* & *Hunter* , 1997; *Andrews* , *Quian* , & *Valentine* , 2002], тревожность [*Gilbert* & *Irons* , 2005], социальную тревожность [*Gilbert* , 2000], расстройства пищевого поведения [*Goss* & *Allan* , 2009], посттравматическое стрессовое расстройство [ПТСР; *Andrews* , *Brewin* , *Rose* , & *Kirk* , 2000], пограничное расстройство личности [*R ü sch* , et al., 2007] и общую психологическую дезадаптацию [*Tangney* , *Wagner* , & *Gramzow* , 1992]. С точки зрения психологических процессов стыд связан с эмпирическим избеганием – нежеланием вступать в контакт с личными переживаниями, то есть, эмоциями, – что само по себе связано с различными эмоциональными трудностями [*Carvalho* , *Dinis* , *Pinto - Gouveia* , & *Estanqueiro* , 2013].

Эти негативные суждения о себе также влияют на процесс лечения. Самостигматизация, – связанный со стыдом опыт, в котором индивид применяет к себе негативные суждения, связанные с интериоризированными негативными групповыми стереотипами [*Luoma* , *Kulesza* , *Hayes* , *Kohlenberg* , & *Latimer* , 2014], – сопровождается более частыми обращениями к стационарному лечению среди людей, страдающих тяжелыми психическими заболеваниями [*R ü sch* , et al., 2009]; более низкими уровнями соблюдения режима лечения среди пациентов с диагнозом шизофрения [*Fung* , *Tsang* , & *Corrigan* , 2008], более низкой приверженностью к лечению [*Sirey* и др., 2001] и более длительным пребыванием в стационаре у наркозависимых [*Luoma* , *Kulesza* , *Hayes* , *Kohlenberg* , & *Latimer* , 2014]. Эти выводы особенно актуальны, поскольку самостигматизация у индивидов в этих исследованиях напрямую связана с групповыми стереотипами о психических заболеваниях или зависимостях. Это доказательство того, что стыд усиливает и усугубляет проблемы психического здоровья у клиентов, которые критикуют, стыдят и стигматизируют себя, наблюдая за собственными психологическими проблемами. Основная цель CFT – помочь клиентам изменить восприятие своих сложных мыслей и эмоций, заменив осуждение на сострадательное понимание и готовность к самопомощи. Таким образом, нападки на себя и избегающее поведение могут уступить место теплоте и ответственности.

Рассмотрим на примере, как стыд может мешать работе со сложными эмоциями. Представим себе отца, который кричит на своих детей (возможно, видя их перепуганные лица) и испытывает стыд: острую эмоциональную боль, вызванную мыслью, *я – ужасный отец.* Это болезненная мысль, и она может усложнить ему жизнь. Во-первых, с точки зрения CFT, резкая самокритика или атрибуция стыда сами по себе – мощные триггеры угроз. Они заставляют нас застрять в чувстве угрозы, которое организует сознание (мы поговорим об этом в следующих главах) таким образом, что не способствует позитивным изменениям, например, улучшению родительских качеств. Вместо того чтобы сосредоточиться на изучении более эффективных способов копинга, которые помогли бы перестать кричать на детей, этот отец сосредоточен на собственной неадекватности.

Эмоциональная боль, сопровождающая стыд, также может способствовать избеганию – то есть чувству, возникающему после постыдных мыслей о том, что я ужасный отец. Это

чувство столь болезненно, что отец может обратиться к стратегии избегания: он начнет отвлекаться, рационализировать свое поведение, обвиняя детей в своих же реакциях или сделает что-нибудь еще, чтобы уйти от переживания. CFT делает акцент на том, чтобы помочь клиенту избежать избегания, переходя от шейминга к состраданию, что поможет признать свои проблемы и работать над ними.

Также важно не стыдиться и не стигматизировать *переживание* стыда и самокритики. Мы не хотим, чтобы наши клиенты стыдились стыда. Хотя они, скорее всего, научились поступать таким образом. Большинство людей не ставит цель создать себе проблемы, нападая на самих себя. Однако мы живем в культуре, которая то и дело "подсовывает" нам идеалы. Нам указывают как люди должны выглядеть, чувствовать и действовать, и эти образы мы можем легко усвоить, однако нам не удастся к ним приблизиться. Эти убийственные сравнения только усиливаются нашей способностью воспринимать собственный внутренний опыт в сравнении с опытом других. У нас хоть отбавляй собственных трудностей, к которым мы имеем лишь *ограниченный доступ* – тяжелые эмоции, сложные задачи или недостаток мотивации, а также мысли и поведение, которые не соответствуют нашим ценностям. В то же время у нас очень *ограниченный доступ* к внутреннему опыту других людей – мы в основном видим то, что они хотят показать нам, и, как и мы, они хотят казаться компетентными, умными и привлекательными. Все мы надеваем на себя "рабочую мину". Клиенты видят, что внутри них самих – беспокойство и смятение, но при этом у других людей *как будто* все слажено. Конечно, в таких обстоятельствах клиентам легко чувствовать стыд и одиночество, и, в конечном итоге решить, что с ними *"что-то не так".* И это еще до того как мы рассмотрим конкретные факторы, которые освежат переживания стыда у клиентов, включая истории травм или буллинг, суровые условия воспитания, историю обучения и потенциальную принадлежность к стигматизированным группам. Учитывая все это, логично, что клиенты научились стыдиться и нападать на себя.

Взгляд CFT на стыд и самокритику не означает, что здесь нет места для полезной самооценки. Конечно, есть – иногда наши клиенты создают себе проблемы, и им нужно действовать по-другому! Просто такая самооценка работает намного лучше, если ее преподносят с теплом и не подавляя реакцию на угрозу. Например, сострадательная самокоррекция означает, что мы обращаем внимание на то, что человек делает что-то вредное или бесполезное, позволяет себе испытать вину, но фокусируется на том, как поступить лучше в будущем. Вместо мыслей о том, что я – *ужасный отец,* сострадательная коррекция предлагает примерно такое рассуждение: *логично, что я кричал, потому что у меня есть некий собственный опыт, но так я не стану тем отцом, каким хочу быть. Пришло время взять на себя обязательство взаимодействовать со своими детьми так, чтобы подавать им пример. Что может мне в этом помочь?*

Сострадание. Сила идти навстречу боли

Хотя стыд может заставить людей отключаться и отворачиваться от своей борьбы и страданий, нам нужно помочь клиентам идти *навстречу* своей боли и работать с ней полезными способами. В CFT этого достигают благодаря развитию осознанности и, в частности, сострадания. Может возникнуть вопрос: почему *сострадание?* Есть много других полезных добродетелей. Почему мы выбираем сострадание и ставим его в центр терапии?

Специалисты CFT долго изучали предмет, функции и применение сострадания в работе с клиентами. Общепринятое определение сострадания звучит примерно так: чувствительность к страданию в сочетании с мотивацией помочь облегчить (и предотвратить) его [*Gilbert* , 2010]. Это определение включает два отдельных, но важных компонента: чувствительность и мотивацию. CFT делает достаточно сильный акцент на сострадании, потому что мы считаем это чрезвычайно эффективной ориентацией, которая поможет справиться с болью, трудностями и страданиями.

В этом простом определении содержится много всего. Во-первых, он дает нам *подход,* сфокусированный на страдании – как с точки зрения *восприимчивости* к его возникновению,

так и с точки зрения стремления двигаться *навстречу* страданию во имя помощи. Эта позиция в корне отличается от позиции избегания, которой большинство наших клиентов реагирует на трудности. В сострадании есть и теплота – к страданию нужно подходить с мотивацией *помочь.* Эта теплая мотивация и аффективный тон могут помочь нам (и тем, кому мы помогаем) чувствовать себя в безопасности при столкновении с трудностями, помогая нам перейти от точки зрения, сфокусированной на угрозах, к открытому, рефлексивному и гибкому состоянию сознания.

Тщательнее проанализировав определение сострадания, мы обнаружим, что оно содержит и другие полезные свойства. Если мы отнестись к страданию с теплом и пойти ему навстречу, мы должны быть к нему терпимы. Поэтому CFT, как и диалектическая поведенческая терапия [DBT; *Linehan* , 1993], делает акцент на толерантности к дистрессу и эмоциональной регуляции. Чтобы сострадательные действия действительно приносили пользу, они должны быть *умелыми,* и поэтому CFT помогает клиентам развивать сочувствие, ментализацию и видеть ситуацию с точки зрения других людей.

Наконец, многие клиенты, особенно те, кто приходит на терапию с избытком стыда и самокритики, имеют крайне негативный опыт самих себя. В CFT мы стараемся предоставить клиентам объединяющую основу для различных аспектов сострадания, которые мы помогаем им развить. Их мы называем *сострадательным "Я".* Сострадательное "Я" – это адаптивная версия "Я", которая проявляет различные аспекты сострадания, над развитием которых мы работаем в терапии. Вначале эта работа происходит в форме упражнений, где клиент тренируется представлять себя на месте другого человека. Это похоже на актерский метод Станиславского: клиент представляет себя с самой лучшей своей стороны – самым добрым, сострадательным, мудрым и уверенным в себе, – представляет себе, что было бы, если бы у него/нее в полной мере были развиты эти сильные качества. Затем он представляет, как это сострадательное "Я" будет чувствовать, обращать внимание, рассуждать, мотивироваться и вести себя.

По мере прогресса терапии сострадательное "Я" становится мировоззрением, к которому клиент учится возвращаться снова и снова, размышляя, как он будет понимать свои трудности и работать с ними с позиции сострадания. Все это время он работает над тем, чтобы культивировать сильные стороны сострадания и закрепить их привычками, стремясь со временем постепенно уменьшить пространство между представлением клиента о *себе* и *сострадательным "Я"* , поскольку эти способности становятся более естественной частью его повседневной жизни. Таким образом, CFT разделяет позицию ТПО (терапия принятия и ответственности) и позитивной психологии. Цель терапии – не только облегчить симптомы, но и целенаправленно развивать сильные стороны – адаптивные стратегии, с которыми можно работать и которые отражают наиболее позитивные стремления и ценности клиента.

Составляющие сострадания – от осуждения к пониманию

Как мы уже говорили, очень самокритичные и склонные к стыду клиенты нападают на себя с разных сторон. Под прицелом оказываются их чувства и мысли, реакции и трудности в отношениях. Хотя сострадание к себе и другим является основной целью CFT, на первоначальном этапе мы тратим меньше времени на разговоры с клиентами о сострадании, но больше времени уделяем подготовке условий для его возникновения. Эту почву мы подготавливаем, помогая им понять факторы, которые приводят к неадекватным эмоциям, мотивам и поведению. Смысл не в том, чтобы *убедить* клиентов, что им следует проявлять сострадание к себе и другим, а в том, что, как только они осознают сложности человеческой жизни, сострадание станет для них логичным и *возникнет* само собой, а не в результате воздействия со стороны. Конечно, мы также говорим и о том, чем является и не является сострадание, и в чем его польза, но мы хотим подготовить для него почву, создав контекст понимания.

В CFT важно осознавать, что многие наши проблемы могут корениться в тех обстоятельствах, которые мы не можем выбрать или спланировать. Это часть более серьезного сдвига, который мы хотим помочь нашим клиентам совершить. Это переход от

мировоззрения, основанного на угрозах, обвинениях и стыде, к сострадательной позиции понимания и полезных стратегий. Более внимательно изучив историю человечества, мы увидим, что наш опыт и личность определяют множество не зависящих от нас факторов.

ПРОБЛЕМЫ НАШЕГО ЭВОЛЮЦИОНИРОВАВШЕГО МОЗГА

В CFT человеческие эмоции и другие когнитивные функции рассматривают в контексте эволюции. Мы группируем эмоции по трем типам в соответствии с эволюционной функцией: эмоции и мотивы, которые сосредоточены на выявлении угроз и реагировании на них; те, которые сосредоточены на преследовании и вознаграждении за достижение целей; и эмоциональные переживания безопасности, удовлетворенности и мира (спокойствия), которые обычно связаны с чувством контакта с другими. Изначально неоднозначные и трудные для понимания эмоции, мотивы и поведение приобретут гораздо больший смысл, если мы рассмотрим их с точки зрения эволюционной функции и ценности для выживания, которую они имели для наших предков. Один из примеров навскидку – это тяга и склонность находить утешение в сладкой, соленой и жирной пище. Многие люди борются с "заеданием стресса", и многим из нас хотелось бы так же мечтать о брокколи, как мы мечтаем о пицце или сладостях. Но в условиях, в которых жили наши предки – где калорий и питательных веществ было относительно мало – сахар, соль и жиры имели ценность для выживания. Так увеличивалась вероятность того, что те, кто потребляет их, выживут, передав свои гены потомкам. С эволюционной точки зрения эти пристрастия (и многие эмоции, с которыми мы, возможно, боремся) абсолютно оправданы, даже если теперь они представляют собой убийственное сочетание с нашей нынешней средой, в которой дешевую, соленую, сладкую, жирную пищу можно найти повсюду.

Способы эволюции нашего мозга и разума могут создавать трудности. Будь то сложное взаимодействие эмоций старого мозга и способностей нового мозга к символическому мышлению или легкость, с которой мы автоматически устанавливаем связи между разными явлениями, – мы не выбирали и не создавали принципы и механизмы работы нашего мозга, но нам так сложно ими управлять. Это осознание может помочь создать контекст для самосострадания, депатологизируя эмоции и опыт, которые по отдельности могут казаться нам чем-то "неправильным", тогда как на самом деле они – неизбежная и неотъемлемая часть человеческого существования в наши дни.

СОЦИАЛЬНОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

Как мы уже говорили, быть человеком означает испытывать сильные эмоции и побуждения, с которыми иногда бывает трудно справиться, особенно когда мы сталкиваемся с травмой или другими жизненными проблемами. Ранний социальный опыт формирует сильную способность самостоятельно обеспечить себе чувство безопасности и управлять своими эмоциями, а также многими другими аспектами нашей личности. Например, ранний и продолжительный опыт привязанности сильно влияет на нашу способность чувствовать себя в безопасности в отношениях с другими (вместо ощущения угрозы), ожидать поддержки и заботы от других (а не вреда или пренебрежения) и относиться к себе как к любимому и достойному заботы (а не как к недостойному любви или одинокому) [*Wallin* , 2007].

Это окружение, которое мы в большинстве случаев не можем выбрать или изменить, сильно влияет на то, как развивается наш мозг, иногда оказывая разрушительный эффект. Благодаря таким процессам, как выработка условного рефлекса/классическое обусловливание, оперантное обусловливание и социальное обучение, а также процессам, сформулированным в более современных разработках теории обучения, – например, в теории реляционных фреймов [*Hayes* , *Barnes - Holmes* , & *Roche* , 2001; *Törneke,* 2010], – наша среда может научить нас бояться как раз тех межличностных связей, которые должны помочь нам чувствовать себя в безопасности, и систематически формировать поведение, которое нанесет нам вред в дальнейшей жизни.

Цель CFT – помочь людям начать понимать, что многие их чувства и реакции – это не их выбором или умысел. *Это не их вина.* Но это "не ваша вина" не означает, что мы

оправдываем кого-то или снимаем с человека ответственность за его поведение. Речь идет о честности с самими собой в отношении того, какие факторы мы можем контролировать, а какие - нет. Так, именно *из-за* всех этих факторов, которые мы не можем контролировать, нам необходимо понимать свое сознание и учиться работать с тем, на что мы *можем* повлиять. Возможно, наши клиенты не выбирали мозг, который привык в определенных ситуациях реагировать страхом или тревогой, но мы можем помочь им развить способность эффективно работать с этими ситуациями и аффектами, а также поддерживать и принимать себя при этом.

В фильме *Умница Уилл Хантинг* есть яркая сцена, в которой психолог (его играет Робин Уильямс) находит дело своего клиента Уилла (которого играет Мэтт Деймон). Толстая папка заполнена документами, свидетельствующими о жестоком обращении, которое Уилл пережил в детстве. Диалог был примерно таким: "Я мало что знаю, Уилл, но вот это мне известно". Он показывает папку. "Вы знаете всю эту срань?" "Это не твоя вина. *Это не твоя вина.* "

В этой сцене он с теплотой повторяет эту фразу снова и снова. Уилл изначально сопротивляется этой идее и дает легкий отпор, как иногда это делаем мы и наши клиенты. Не всегда легко признаться себе в том, что многое в нашей жизни (и в работе сознания) находится вне нашего контроля. И, как и в случае Уилла, если жизнь наших клиентов была наполнена травмами, борьбой и страданием, это осознание может принести и боль, и озарение. Но если мы сможем помочь нашим клиентам честно распознать в своей жизни вещи, в которых они не виноваты, – переживания, которые они не хотели получать, непрошеные мощные эмоции, спонтанные мысли, идущие вразрез с их ценностями, привычки, которые они безуспешно пытались изменить – и помочь им перестать атаковать и винить себя за этот опыт, это может создать контекст, который сделает изменения возможными.

Цель CFT – помочь клиентам реализовать то, о чем сказали выше. Однако длинные объяснения обычно бесполезны. Мы обычно не загоняем наших клиентов в угол, то и дело повторяя: "Это не ваша вина", как в сцене из *"Умница Уилл Хантинг"*. Цель CFT – быть процессом направляемого открытия, в котором широко используют сократовский диалог и психокоррекционные упражнения, например, мысленные эксперименты, видение ситуации с точки зрения других людей и работа с пустым стулом, чтобы помочь клиентам развить понимание своего опыта и научиться с ним работать. Мы поговорим об этом далее.

Как важно научиться чувствовать себя в безопасности

Как мы уже упоминали, на CFT очень повлияли исследования в области аффективной нейронауки. Существует огромное количество научной литературы о развитых системах эмоционального регулирования, усвоенных нами от предков, а также о том, как эти базовые эмоции и мотивы проявляются в нашем мозге и сознании [*Panksepp* & *Biven* , 2012]. Это не просто часть теории, составляющей основы CFT, а часть процесса терапевтических сеансов. Клиенты узнают о различных системах эмоционального регулирования и о том, как основные мотивы и эмоции могут организовать наше сознание и тело благодаря формированию паттернов внимания, размышления, физических реакций и т. д. При этом особый акцент делают на обучении работе с этими системами баланса эмоций и развитии тех состояний сознания, к которым стремятся клиенты. Это обучение помогает заложить основу для самосострадания, поскольку понимание клиентами всех "как и почему" их сложных эмоциональных переживаний позволяет *понять их смысл.*

В главе 5 мы подробно рассмотрим эти базовые системы регуляции эмоций, но с самого начала стоит отметить, что CFT – это по большей части помощь клиентам в поиске баланса между эмоциями, сфокусированными на угрозах, эмоциями, ориентированными на достижение целей, и эмоциями, связанным с чувством безопасности и покоя. Эти эмоции разнообразными и мощными способами формируют наш умственный опыт. Например, эмоции угрозы, такие как тревога, гнев или страх, которые доминируют в опыте многих наших клиентов, связаны с сужением внимания, снижением когнитивной гибкости и

тенденцией к использованию таких стратегий, как руминация, которая подпитывает, а не успокаивает состояние ощущения угрозы [*Gilbert* , 2009a]. С другой стороны, когда мы чувствуем себя в безопасности, сознание работает совершенно по-другому – границы нашего внимания и мышления расширяются, и мы становимся спокойными, умиротворенными, склонными к рефлексии и просоциальными (и, по мнению специалистов CFT, так нам лучше удается работать со сложными эмоциями [*Gilbert* , 2009a]. К сожалению, многие из наших клиентов живут в мире, который почти полностью определяется переживанием угроз. Таким образом, основная терапевтическая цель CFT – помочь клиентам испытать чувство безопасности и сопутствующий ему сдвиг в сознании.

Это может быть сложной терапевтической задачей. Люди эволюционировали, чтобы чувствовать себя в безопасности прежде всего в контексте аффилиации – связи с другими людьми [*Gilbert* , 2009a]. Ранние социальные отношения и опыт налаживания связей с другими помогают формировать как когнитивные шаблоны [*Bowlby* , 1982; *Wallin* , 2007], так и лежащую в их основе нейрологическую "архитектуру" [*Siegel* , 2012; *Cozolino* , 2010], что помогает нам чувствовать себя в безопасности и успешно регулировать эмоции (или нет). Те, кто пережил жестокое обращение, пренебрежение или столкнулся с другими проявлениями небезопасной закрепленной среды (в диалектической поведенческой терапии это называется *травмирующей средой* [Linehan, 1993]), могли научиться подсознательно связывать межличностные отношения с угрозой или разочарованием, а не с успокоением и безопасностью. Эта подсознательная ассоциация может стать основной проблемой для терапевтов – как помочь клиентам научиться чувствовать себя в безопасности, если опыт научил их, что то, что *должно помочь* им чувствовать себя в безопасности (близкие отношения), не работает?

Цель CFT – внедрить безопасность как в содержание, так и в процесс терапии. В следующих главах мы подробно рассмотрим эту идею. Одна из причин, по которой мы сделали сострадание – теплоту, чуткость и помощь в работе со страданием – центральным элементом CFT, заключается в том, что мы хотим помочь клиентам выработать такие привычки отношения к себе и другим, чтобы они могли поощрять ощущаемые переживания безопасности; а также помочь развить лежащие в основе нейрологические системы, которые будут поддерживать сознательные переживания безопасности в будущем.

На уровне содержания наши клиенты узнают множество стратегий, позволяющих с состраданием относиться к своим проблемам и испытывать чувство безопасности. На уровне процесса терапевтические отношения и терапевтическая среда в CFT призваны помочь создать у клиента чувство безопасности и эмоционального равновесия, поскольку терапевт взаимодействует с клиентом в сострадательной, теплой, свободной от шейминга и обнадеживающей манере. Мы изучим эти механизмы в главе 3, когда будем рассматривать роли, которые выполняет терапевт CFT.

В этой главе мы изучили ряд тем, которые лежат в основе практики CFT. Давайте на случайном примере рассмотрим, как эти темы могут переплетаться в ходе терапевтического сеанса.

Терапевт: Дженни, мы уже некоторое время говорили о вашей боязни сделать что-то неловкое перед другими, и о том, как эта боязнь влияет на вашу социальную жизнь. Похоже, вам очень стыдно за это. Я правильно понял?

Дженни: Верно. Я такая идиотка. Я так боюсь наделать глупостей, что ничего не делаю. Мои друзья приглашают меня куда-то сходить, но я всегда отклоняю приглашение в последний момент. Я ужасная подруга! Странно, что у меня вообще есть друзья.

Терапевт: Вы планируете куда-то пойти, а затем передумываете в последнюю минуту?

Дженни: Да уж. Я строю планы, представляю, как будет весело. Но потом начинаю думать о том, что, если пойду куда-то, то неправильно оденусь или скажу что-нибудь глупое и всех обижу. Я так напугана, что не могу вынести мысли о том, чтобы куда-то пойти, поэтому все отменяю и просто остаюсь дома. Я просто слабая трусиха. Другие люди не боятся. Они просто идут и веселятся.

Терапевт: Дженни, позвольте задать вопрос. Когда у вас возникает этот страх, что вы можете сделать что-то нелепое или оскорбительное, вы выбираете *чувствовать* страх? Вы *решаете, что будете* испытывать это чувство?

Дженни: Не уверена, что понимаю, о чем вы говорите.

Терапевт: Что ж, представим, у вас возникла такая мысль: *я сделаю что-нибудь дурацкое, и все подумают, что я идиотка.* Затем вы думаете, *наверное, мне стоит бояться происходящего,* или страх просто возникает в вас?

Дженни: Меня пугают такие вещи, но я не *хочу* это переживать. Ну кто на такое пойдет?

Терапевт: Точно. Похоже, что мысль: *"Я сделаю что-то неловкое",* – это для вас очень мощный сигнал угрозы. Когда она у вас возникает, ваш мозг отмечает про себя: *"О, вот и угроза!"* – а затем приходит страх. Так ли это?

Дженни: Полагаю, да.

Терапевт: Итак, если вы *не выбираете* чувствовать страх, за который вам так стыдно, разве этот страх – ваша вина?

Дженни: Думаю, нет. Но я такой человек, который станет сидеть и думать обо всем, что меня пугает. И вот это моя вина.

Терапевт: (*Тепло улыбается.*) Неужели? Итак, вы сели и решили: *ну вот, я могла бы провести прекрасный вечер с друзьями, но вместо этого сяду-ка я и задумаюсь о неизбежном унижении, с которым я могла бы столкнуться, пойди я с ними ...*

Дженни: (С *усмешкой.*) Кажется, я понимаю, о чем вы. Думаю, я не выбираю это. Но все же делаю.

Терапевт: Как мы уже говорили, эволюция сформировала наш мозг таким образом, что он стал очень чувствителен к угрозам, и когда они возникают, мозг выдает сильные эмоции, – в попытке защититься. Это то, что сохраняло жизнь нашим предкам – они *отлично умели* выявлять угрозы и реагировать на них. Я хочу сказать, что, если бы ваши друзья просили вас поучаствовать в *действительно опасном мероприятии,* например, поплавать в пруду с крокодилами или вколоть себе инъекцию героина, тогда можно было бы бояться?

Дженни: Разумеется!

Терапевт: Похоже, вы каким-то образом узнали, что быть неловкой на публике *действительно опасно,* поэтому даже если вас просят выйти на улицу, возникают мысли, что вы можете как-то неловко поступить, а это ужасно.

Дженни: Когда я была маленькой, – кажется, в шестом классе, – наша семья переехала. В новой школе была группа девушек, которые меня ненавидели. Я до сих пор не знаю почему. Они постоянно смеялись надо мной. Распространяли обо мне слухи, обзывали меня, то и дело говорили, что я никому не нравлюсь. Это продолжалось *неделями.* Я плакала по несколько часов каждый день, и меня начало рвать перед школой, просто от мысли о том, с чем мне придется столкнуться, когда я приду туда. (*Пауза, рыдания.*) Я не могла понять, что сделала не так. Я не знала, что со мной не так, за что меня так сильно ненавидят.

Терапевт: (*Пауза, потом ласково.*) Звучит ужасно, Дженни. Мне очень жаль, что с вами такое случилось.

Дженни: (*Со слезами.*) Было ужасно. Худшее, что со мной случалось в жизни.

Терапевт: Так, вы поняли, что социальные ситуации бывают очень опасны? И сейчас вы представляете себе, что такое отвержение может повториться снова, – и вам страшно об этом думать?

Дженни: (*Поднимает глаза, лицо прояснилось.*) Да.

Терапевт: В этом есть ваша вина?

Дженни: Нет. Нет, моей вины нет.

Приведенный выше пример иллюстрирует некоторые из тем, о которых мы говорили выше. Мы видим, что Дженни искалечена и внутренним стыдом (*со мной что-то не так*), и внешним (я *им не нравлюсь или – не понравлюсь*), который она связывает со своим опытом социального отторжения, которое пережила много лет назад. Этот стыд и связанный с ним

страх приводят к тому, что Дженни избегает общественной деятельности, которая, вероятно, очень бы ей помогла.

В этом примере терапевт быстро выявляет и депатологизирует эмоции Дженни и мысли, которые их вызывают. Он делает это двумя способами. Во-первых, терапевт помогает Дженни распознать динамику возникновения эмоций в сознании (она не хочет бояться). Обращается он и к эволюционной модели, которая помогает связать понимание Дженни своих эмоций не с личными недостатками, а с действительными реакциями ее эволюционировавшего мозга в ответ на воспринимаемую угрозу. Во-вторых, терапевт устанавливает, насколько обоснованы страхи Дженни, учитывая историю ее социального отторжения, – девушка научилась бояться социальных ошибок и потенциальной агрессии других, – и при этом начинает вводить концепцию, согласно которой социальное влияние на формирование нашей личности может сильно влиять на наши мысли и чувства.

Хотя слово "сострадание" мы не упоминали, но его доказательства есть повсюду – как в скрытом процессе, так и в явном содержании. Оно есть в теплоте, с которой собеседник признает, насколько ужасным для Дженни был ее опыт, в готовности внимательно и мужественно смотреть на страхи, которые она испытывает, в смещении фокуса с осуждения и навешивания ярлыков на эти переживания, на стремление понять их и изучить важность эмоциональных реакций Дженни, если рассматривать их в контексте. Наконец, мы видим, что разворачивающийся процесс помогает вызвать чувство безопасности и пробудить смелость у Дженни, которая внезапно вспоминает и исследует травмирующий опыт социального шейминга, которого она, возможно, хотела бы избегать.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В этой главе мы изучили истоки CFT и некоторые из основных тем, которыми руководствуется терапия. Эти темы – важность де-шейминга и депатологизации опыта клиента, моделирование сострадания и смелости признать страдание и работать с ним, переход от осуждения к пониманию и облегчение переживания безопасности – глубоко вплетены как в содержание, так и в процесс CFT. В главе 2 мы более подробно рассмотрим тему сострадания и ее воплощение в жизнь во время терапевтических сеансов.

ГЛАВА 2

Знакомство с состраданием

В CFT существует определение сострадания, совпадающее и со словарем, и с определением, данным Далай-ламой: *чувствительность* к страданию с сопутствующей *мотивацией* облегчить или предотвратить его. В контексте CFT сострадание – это не просто одна из многих ценностей, к которым стремятся наши клиенты, хотя, несомненно, ее можно избрать в качестве ценности, руководящей жизненными стремлениями (и поощрять ее). Прежде всего, сострадание в CFT – это *ориентация на страдание.* Это то, что дает нам возможность принять страдание, *приблизиться* к страданию с полезной мотивацией работать с ним и облегчить его. Проясним это определение.

В контексте сострадания чувствительность можно рассматривать как *способность осознавать* страдания, а также *готовность эмоционально реагировать* на них (*быть тронутыми* страданием). Если наш разум неуравновешен и захвачен переживанием угрозы или внутренним импульсом ("драйвом"), мы не замечаем страданий. При этом не обязательно, чтобы мы испытывали безразличие к страданию. Можно до такой степени сильно сосредоточиться на предполагаемых угрозах или заняться преследованием своих целей, что чьи-то (или даже наши собственные) страдания наш "внутренний радар" просто не способен будет улавливать.

Кроме того, если над телом и сознанием клиентов всю жизнь довлеет ощущение угрозы, открываясь страданию, они лишь испытывают состояние подавленности. Понятно, почему в таких ситуациях они избирают стратегию избегания, пытаясь облегчить сильный дистресс. И напротив, если клиент уравновешен, если эмоции угрозы и драйва у него

сдерживаются способностью переживать ощущение безопасности и осознанно наблюдать за эмоциями, не отталкивая их, клиент может научиться замечать страдание, с теплотой реагировать на него и не испытывать при этом ощущение подавленности. Избегание может уступить место добровольному, внимательному и сострадательному осознанию, когда клиент думает: *"Сейчас мне очень больно. Ссора с супругой пробудила мой страх быть брошенным. Это для меня действительно сложно "*. В такой ситуации, как видим, основным заданием будет помочь клиенту выработать *эмоциональную смелость,* то есть, готовность принять сложные чувства и установить с ними связь, чтобы работать с этими переживаниями.

Вторым компонентом сострадания будет выработка такой мотивации, которая поможет облегчить и предотвратить страдание. Кажется очевидным, что, столкнувшись со страданием, мы стремимся помочь его облегчить, но это не всегда так. Особенно что касается клиентов с обширной историей стыда и самокритики. Для них такие наблюдения за собственными трудностями и борьбой могут послужить предпосылкой не для помощи, а для нападок на самих себя, поскольку клиенты будут трактовать такой опыт, как доказательство того, что *с ними что-то не так* – думая, что они плохи, ущербны, не-ценны. Другие клиенты настолько сливаются с этими переживаниями, – застревая в своих руминациях и в цикле основанных на ощущении угрозы мыслях и эмоциях, что не в состоянии отделиться от переживания и подумать, что могли бы *предпринять,* чтобы справиться с болью.

Снова подчеркнем, что чрезвычайно важно помочь клиенту понять, что не стоит стыдиться переживаний, необходимо осознанно наблюдать и замечать, когда реакция на угрозу начинает захватывать их, и в этот момент устанавливать контакт с ощущением безопасности. Таким образом мы помогаем выработать сострадательное мышление, поскольку руминации вроде *я не могу этого вынести* уступают место сострадательным вопросам: *"Что поможет мне проработать этот сложный опыт?"* Кроме того, помогая клиентам поддерживать полезную мотивацию принятия и проработки страдания, мы также должны помочь им выработать уверенность в том, что они могут совершить полезное действие. Это такая уверенность, истоки которой находятся в репертуаре полезных навыков, помогающих работать с болью, которую приносит жизнь. Нам необходимо дать клиентам *рабочие* инструменты, стратегии и практики.

АТРИБУТЫ СОСТРАДАНИЯ

Познакомившись с определением сострадания, можно перейти к процессу операционализации сострадания в CFT. Графически этот процесс изображен на рис. 2.1, который называется *Круг сострадания.* На рисунке сострадание представлено совокупностью *атрибутов,* которые вырабатываются через тренировку различных *навыков* сострадания, и все это разворачивается в терапевтическом контексте *теплоты.*

Сострадание в CFT предполагает развитие различных атрибутов, которые облегчают тонкий, ориентированный на принятие подход к боли, борьбе и страданию. В этих атрибутах есть акцент на помощи клиентам в выработке сострадательной смелости, которая поможет им работать с трудностями, а именно, сложным эмоциями, которых они обычно склонны избегать. Рассмотрим эти атрибуты вкратце.



Рис. 2.1. Круг сострадания – атрибуты и навыки сострадания (из *The Compassionate Mind* [*Gilbert* , 2009], перепечатано с разрешения Little, Brown Book Group.)

Чувствительность

Как мы говорили выше, чувствительность – это основной элемент нашего определения сострадания. В этом контексте чувствительность означает помочь клиентам открыть сознание для переживания боли, страдания, борьбы, трудностей. Эта открытость может сильно противоречить избеганию, которое характеризует привычный копинговый метод клиента. Чувствительность означает замечать эти переживания, то есть, улавливать их внутренним радаром. Мы стремимся не помочь клиентам избежать трудностей в жизни, но научиться активно и осмысленно принимать их, что означает возможность быть ими *тронутым.*

Сочувствие

Чувствительность сострадания – это не холодное осознание того, что все обстоит не так, как мы хотели бы. Сострадание наполнено теплом, в нем есть прочувствованная связь со страдающим существом, независимо от того, кто это существо – мы сами или кто-то еще. Сочувствие означает чувствовать чью-то боль, как свою и быть *тронутым* этими страданиями. Это сочувствие важно, и оно резко контрастирует с самокритикой и стыдом, с которыми наши клиенты часто приходят на терапию. Сочувствие предполагает смягченное отношение-к-себе и отношение-к-другим. Когда клиенты прекращает нападки на себя и позволяет себе быть тронутым собственными страданиями (или страданиями другого), это мотивирует их принять и работать со страданием, даже зная, что сделать это будет нелегко. Испытывая сострадание, *мы тронуты, и мы стремимся помочь* – что подводит нас к следующему атрибуту.

Сострадательная мотивация

Сострадание подразумевает искреннюю мотивацию помочь предотвратить или облегчить страдания. Имея сострадание, мы принимаем страдание и охотно реагируем на него, но не застреваем в нем. Помогая клиентам развивать сострадательную мотивацию, мы помогаем им развить мотивацию и смелость подойти к страданию с особым намерением – понять его, а также причины и условия, которые к нему приводят. Так клиенты смогут заниматься полезной деятельностью, помогая облегчить или предотвратить страдание. Мы пытаемся помочь клиентам стать сильнее и развить социальную ментальность заботы (о которой поговорим чуть позже). Таким образом, вместо того, чтобы поддаваться чувству

угрозы, клиенты сосредотачивают внимание, мышление, мотивацию и поведение на помощи себе и другим. Эта мотивация порождает смелость встретиться с трудностями лицом к лицу. Эту заботливую мотивацию мы не создаем с нуля – мы работаем, чтобы пробудить в клиентах естественную *способность* к заботе, которая эволюционировала вместе с нашими предками-млекопитающими, и позволяла им преодолевать тяжелые испытания и опасности, помогая молодому потомству выжить.

Толерантность к дистрессу

Как мы видим из других моделей терапии, например, диалектической поведенческой терапии [*Linehan* , 1993], CFT включает толерантность к дистрессу. Это та способность, которую нужно развивать. Чтобы напрямую и активно работать со страданием и факторами, которые к нему приводят, и клиенты, и терапевты должны иметь толерантность к дискомфорту, который возникает при такой работе. Толерантность к дистрессу в CFT включает в себя готовность терпеть дискомфорт и развивать способность к самоуспокоению. Так мы сможем чувствовать себя в безопасности и сделать жизнь немного проще, если в процессе нашего принятия страдания и работы с ним мы вынуждены терпеть боль.

Безоценочность

Как видно, сострадание в CFT помогает клиентам развить внимательное осознавание. В дополнение к описанной выше чувствительности – *замечанию* – сострадание включает в себя способность относиться к своему опыту, принимая его, без осуждения. Развивая сострадание, клиенты учатся заменять осуждение, навешивание ярлыков и самообвинение, которые могут сопровождать трудные переживания, сострадательным осознанием, которое стремится понять эти переживания. Это приводит нас к последнему атрибуту сострадания: эмпатии.

Эмпатия

Сочувствие – это *умение быть тронутыми* страданием, эмпатия же – попытка понять страдание как таковое с точки зрения страдающего существа. Мы хотим помочь клиентам глубже взглянуть на спектр эмоций, возникающих как внутри них самих, так и в других. *Что я на самом деле испытываю? Каков смысл моих переживаний?* Отложив суждение, сострадание стремится понять эмоциональный контекст, сквозь который мы проходим – в терапии и в жизни.

Вместе эти сострадательные качества формируют мощную ориентацию на страдания, которая разворачивается от осознания к действию. Имея сострадание, *мы замечаем страдание, мы тронуты им, мы хотим помочь.* Чтобы сделать это, *мы должны выработать толерантность к дистрессу, а также без осуждения, эмпатически понять причины и условия, которые приводят к страданиям и трудностям.* Вооруженные этой мотивацией и пониманием, клиенты и терапевты располагают арсеналом мощных технологий преодоления психологических страданий. Вот почему CFT имеет потенциал полезного вспомогательного средства для тех, чья терапевтическая работа основана прежде всего на других методиках.

ТРЕНИРОВКА СОСТРАДАТЕЛЬНОГО УМА

Помогая клиентам культивировать атрибуты сострадания, которые мы описали выше, CFT сосредотачивается на том, чтобы помочь им выработать ряд сострадательных навыков. Давайте разберем, какие из областей развития для нас будут являться основными, если мы нацелены на то, чтобы помочь клиентам развить атрибуты сострадания, описанные выше.

Сострадательное мышление и рассуждение

Работа над сострадательным мышлением в CFT состоит из двух частей. Во-первых, она подразумевает помощь клиентам в осознавании своих мыслей – умении безоценочно замечать и принимать их как умственную деятельность, не цепляясь за них и не отталкивая их. Во-вторых, эта работа означает целенаправленное развитие сострадательного мышления, рассуждений и понимания – способов мышления, которые валидируют, успокаивают, ободряют и фокусируются на работе со страданием. В CFT сострадательный образ мышления определяется *готовностью помочь.* Эти способы мышления будут представлены в нескольких областях многоуровневого подхода, который мы применяем в этой книге.

Во-первых, мы помогаем клиентам развить сострадательное понимание ума, эмоций и сложившихся в их жизни обстоятельств. Далее, сосредотачиваемся именно на том, чтобы помогать клиентам развивать сострадательный образ мышления.

Внимание и фокусировка на чувствах

Основная цель CFT – научить клиентов тонкостям работы с вниманием. Во-первых, мы помогаем клиентам развивать сострадательное осознавание через развитие осознанности, о чем речь пойдет в главе 7. Осознанности в CFT отведена центральная роль. Это касается как повышения уровня осознанности клиентов о процессах возникновения и проявления мыслей и эмоций в сознании, так и помощи им в выработке отношения принятия, безоценочности (не-осуждения) по отношению к умственной деятельности и работе с ней.

Терапевты CFT также используют специальные упражнения с применением техник фокусинга. Эти упражнения помогают обучить клиентов фокусировать внимание таким образом, чтобы помочь им смягчить инерцию эмоций, вызванных угрозой, успокоить тело и подготовить клиентов к сострадательному состоянию ума. Одно из самых распространенных упражнений – успокаивающее ритмичное дыхание, описанное в главе 4.

Воображение

В CFT широко используют воображение. Воображение важно и для помощи клиентам в работе со сложными аффективными состояниями, и для развития и применения сострадания в их жизни. Последнее лучше всего иллюстрируется практикой сострадательного "Я", представленной в главе 9. Эта практика основана на актерском методе Станиславского, в котором широко используется воображение. Практика направлена на то, чтобы помочь клиентам развить сострадательное, адаптивное я, которое обеспечивает организационную основу для развития репертуара сострадательных сильных сторон. Мы также будем использовать упражнения на воображение, чтобы помочь клиентам научиться самоуспокоению и созданию в себе чувства безопасности.

Чувства и эмоции

Одним из факторов, который, возможно, отличает CFT от других когнитивно-поведенческих подходов, является ключевая роль, которую мы отводим работе с аффектами. Как и в случае с другими видами терапевтических методов, CFT ориентирована на оказание помощи клиентам в работе со сложными эмоциями. Однако CFT также подразумевает умышленный фокусинг на целенаправленной *культивации* сострадательных чувств – теплоты, доброты, смелости, аффилиации с собой и другими и безопасности. Обе стороны этой работы наслаиваются на многие из упомянутых выше уровней терапии – терапевтические *отношения* как основа развития безопасности в отношениях, сострадательное *понимание* и внимательное *осознавание* аффектов и их проявлений в нас, и развитие *навыков сострадания* для эмоционального самоуспокоения и работы с сложными эмоциями и переживания через работу с пустым стулом, экспозиционные упражнения и упражнения на воображение.

Поведение

Второй компонент сострадания – мотивация помочь справиться с страданием и предотвратить его – будет неполным без *сострадательного действия.* В CFT сильный акцент делают на помощи клиентам выработать репертуар сострадательного поведения. Поведенческая работа в CFT ориентирована как на помощь клиентам понять и умело работать с источниками страданий, так и построить жизнь, наполненную смыслом, удовлетворением и хорошими отношениями. В этой работе терапевты CFT опираются на поведенческие теории обучения, чтобы понять исторические корни и условия, которые поддерживают трудности в жизни клиента, и помочь клиентам относиться к этим проблемам с сочувствием – воспринимать их как условные рефлексы и копинговые стратегии, сформированные социальными силами, которые клиенты не могли выбирать или контролировать.

Кроме того, терапевт CFT широко использует спектр основанных на эмпирических исследованиях поведенческих интервенций. Сюда входят поведенческая активация,

экспозиционные упражнения, тренировка социальных навыков – в зависимости от потребностей клиента.

Все эти стратегии в CFT сформулированы в организационных рамках сострадательной мотивации и понимания. Идея состоит в том, что мы добавляем в техники *теплоту* с целью смягчить их угрожающие аспекты и потенциально повысить мотивацию и их применение клиентами. Мы хотим, чтобы клиенты воспринимали это поведение и стратегии не как *что-то, что я должен делать (но что я на самом деле предпочел бы не делать*), но как мотивированные состраданием усилия позаботиться о себе и развить сильные стороны и компетенции, необходимые для благополучной жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В этой главе мы представили рабочее определение сострадания и изучили, как CFT операционализирует сострадание с точки зрения качеств, которые мы помогаем клиентам развивать, и конкретных навыков, над развитием которых мы будем работать в терапии. Как видно из введения, практическое руководство по CFT использует подход, который определяется *слоями* лечения: терапевтические отношения, развитие сострадательного понимания, культивирование внимательного осознавания, а также конкретное развитие и применение сострадания. Центральная задача каждого из этих слоев – закладка основы для того, чтобы клиенты проявляли сострадание в жизни: создание терапевтической среды, определяемой *безопасностью отношений* ; облегчение понимания клиентом того факта, что существуют биологические и социальные силы, которые и сформировали его опыт, в чем нет вины клиента; культивирование *принимающего, безоценочного осознавания* клиентами своего опыта; и целенаправленная работа над развитием репертуара сострадательных сильных сторон. В следующей главе мы исследуем первый из этих слоев: терапевтические отношения в CFT.

ГЛАВА 3

Сострадательные взаимоотношения. Роли терапевта в CFT

Принято считать, что точнее всего предсказывают исход терапии отношения между терапевтом и клиентом [*Martin* , *Garske* , & *Davis* , 2000]. Процесс терапии может пугать и представлять трудности для многих клиентов, поскольку они сталкиваются, исследуют, работают с теми частями своей жизни, которые их больше всего беспокоят, а также с тем, что им меньше всего нравится в себе. Хорошие терапевтические отношения могут помочь клиентам набраться смелости встретиться и проработать сложные эмоции и травматические воспоминания, поддерживают самопринятие и уверенность, необходимые для того, чтобы встретиться с самими собой, если их поведение не соответствует личности, которой они хотят быть, и дают им ценный шаблон, который помогает установить и поддерживать хорошие отношения с другими людьми, даже когда это становится сложно [*Kohlenberg* & *Tsai* , 1991; *Tsai* et al., 2009; *Holman* , *Kanter* , *Kohlenberg* , & *Tsai* , 2016].

Многие из наших клиентов могли бы никогда и не установить такие доверительные и безопасные отношения с кем-либо. Они, возможно, даже не научились бы чувствовать себя в безопасности в отношениях с другими. Кроме того, есть ряд терапевтических задач в CFT, при которых от терапевта требуется выполнение различных, но взаимосвязанных ролей в контексте терапевтических отношений. В этой главе мы рассмотрим различные роли терапевта в CFT, и как CFT-терапевт может воплотить их.

РАЗЛИЧНЫЕ РОЛИ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЗАДАЧ

Обычно в ходе CFT-терапии терапевт стремится упростить несколько процессов. Общий процесс в CFT – это направляемое открытие. В процессе таких открытий клиент узнает, как и почему их эмоции работают так, как работают, и как воспринимать и работать с этими переживаниями в сострадательном ключе. Состраданию и осознанности можно научиться, их можно смоделировать в контексте безопасных терапевтических отношений. Это позволяет клиенту исследовать эмоции и жизненные ситуации, которые их пугают, и

работать с ними. Таким образом, процесс и содержание CFT согласованы, они углубляют и усиливают друг друга. В CFT терапевты действуют как учителя эволюционной модели, как фасилитаторы процесса направляемого открытия, как надежная база для исследования и как модель сострадательного "Я". Рассмотрим эти роли.

Учитель в модели CFT

Углубляясь в CFT, клиенты многому обучаются. То, что очень отличает CFT от других терапевтических подходов, – это прочная связь с эволюционной моделью. Как станет видно из глав 4 и 5, первоначальная цель терапии заключается в том, чтобы помочь клиентам понять их основные мотивы и эмоции в контексте эволюции. Глядя сквозь призму эволюции, клиенты могут гораздо лучше понять запутанные эмоции и мотивы. Вместо того, чтобы рассматривать их как личные недостатки, клиенты видят, насколько большое значение имели эти эмоции для выживания наших предков. С их помощью те смогли передать нам свои гены. Кроме того, клиенты узнают об эволюционных функциях, которые несут разные эмоции и, соответственно, о том, как эти эмоции проявляются с точки зрения нашего внимания, мышления и рассуждений, ментальных образов, телесного опыта, мотивации и поведения. Клиенты также узнают о хитрых способах, которыми наш "старый мозг" с его эмоциями и мотивациями взаимодействует с "новым мозгом" и его способностями, такими как мысленные образы, символические мысли и руминации, а также о том, как эту динамику формируют социальные силы, присутствующие в нашей жизни. В CFT это осознание создает основу для сострадания к себе и другим, поскольку клиенты начинают понимать, что многие факторы, которые оказывают мощное влияние на наш умственный опыт и развитие, – не наш выбор или замысел [*Gilbert* , 2009a; 2010; 2014].

Помогая клиентам понять себя и свой разум, мы также затрагиваем и другие аспекты. Это и изучение истории клиента, и история его привязанности, и другие факторы и опыт, оказывающие влияние на социальное формирование "Я". Каждая стадия подразумевает обучение, поскольку мы работаем для того, чтобы помочь клиентам лучше понять причины и условия, которые сформировали их как личность, и повлияли на работу сознания. Кроме того, мы обучаем клиентов состраданию: чем оно является и не является, и как мы можем применить его в работе со сложными эмоциями и жизненными ситуациями.

Поэтому, особенно поначалу, CFT может казаться, по сравнению с другими моделями терапии, перегруженной. CFT-терапевт выступает в качестве учителя, помогая клиентам реализовать то, что описано выше. Нетрудно представить, что, если это делать неумело, то эффект для клиентов окажется инвалидирующим. Представьте, что вы с тревогой делаете смелый шаг навстречу терапии и наконец-то готовы поделиться самыми трудными аспектами вашей жизни с терапевтом, но все, что вы получите – это лекция об эволюции! Поэтому важно найти способы проводить обучение, которое не только поможет клиентам узнать свое сознание, но и валидировать их опыт, выразить сострадание и помочь установить и укрепить терапевтические отношения. Рассмотрим несколько способов сделать это.

СВЯЗЬ МОДЕЛИ И ЖИВОГО ОПЫТА КЛИЕНТА

Как видно из других моделей, например, функциональной аналитической терапии (ФАП), возможно, лучший способ изучить модель CFT – это интерактивный процесс, в котором мы помогаем клиентам связать ее с их жизненным опытом эмоций, мотивации, социальной истории [*Kohlenberg* & *Tsai* , 1991; *Tsai* et al., 2009; *Holman* et al., 2016]. Это включает проведение так называемого эволюционного функционального анализа [*Gilbert* , 2014], помогающего клиентам рассмотреть эволюционное происхождение их эмоций по отношению к тому, как они разворачиваются в нынешней жизни клиента. Таким образом, обучение клиентов эволюционной модели может быть вплетено в основополагающие элементы терапии, например, составление подробного описания проблемы, с которой клиент пришел на терапию. Позже мы рассмотрим этот момент подробнее, но в качестве примера скажем, что клиентов направляют во время изучения динамики сложных для них эмоций (например, страха или гнева), чтобы они могли понять, что эти эмоции *значат* для них, если рассматривать их в эволюционном контексте. Например, эмоции, вызванные угрозой,

сужают внимание и рассуждения до источника предполагаемой угрозы. Это сужение может вызывать фрустрацию, если угроза – это социальное взаимодействие, в котором мы участвовали несколькими днями ранее и которое до сих пор составляет предмет наших руминаций. Но при этом нам ясно, что такое сужение внимания стоило бы нашим предкам выживания, поскольку те сталкивались с такими физическими угрозами, которые нужно было устранять немедленно, если они хотели выжить и передать гены потомкам.

Процесс этот может быть очень мощным. Как подтверждают многие исследования в области терапии (в чем автор убедился на собственном опыте), если информация, которую мы предоставляем клиентам, четко отражает их опыт того, как эмоции разворачиваются в их сознании (и углубляет их понимание механизмов возникновения и причин развития этих эмоций), то доверие к нам, как к терапевтам мгновенно возрастает, что усиливает наше терапевтическое влияние [*Hoyt* , 1996]. Клиент много охотнее пройдет сложный эмоциональный путь вместе с нами, если то, что мы говорим им, совпадает с его жизненным опытом.

Что касается обучения клиентов состраданию, то, поскольку CFT подразумевает работу с воображением, а также практики, которые помогают посмотреть на ситуацию с точки зрения другого человека, в терапии можно работать с аффектами в настоящем моменте. Если мы будем достаточно внимательны, то сможем заметить, что наших клиентов *в настоящем* трогают те страдания, которые они или другие люди испытали *в прошлом.* Взглянув сквозь призму сострадания, мы увидим эти эмоции – грусть, печаль, даже гнев – как прекрасные примеры первого компонента сострадания, то есть, умения реагировать на страдание, быть тронутым им, и сможем указать на него клиенту.

Терапевт: Вы эмоционально описываете сложный процесс своего взросления: буллинг в школе, отцовскую ярость, которую тот срывал на домашних.

Джош: Да. Было ужасно. Я хотел, чтобы у меня было детство. Я просто хотел играть, без этих постоянных запугиваний, ну, знаете. Не переживать из-за того, что кто-то выбьет из меня всю душу (*принимает задумчивое выражение лица и качает головой*).

Терапевт: Если представить этого маленького мальчика, "детскую версию" вашего "Я" это глубоко эмоционально задевает, правда?.. Этот мальчик просто хотел играть, дружить, быть в безопасности. Представлять эти ужасы детства без внутреннего содрогания невозможно – так страшно это было для вас в детстве.

Джош: (*Тихо откашливается.*) Никогда в таком ключе об этом не думал. Думаю, это было ужасно. Ни один ребенок не должен через это проходить. (*Встряхивает головой, глаза слегка увлажняются.*)

Терапевт: Я думаю, за тем гневом, с которым вы боролись, было много боли и печали. Печали из-за того, через что вам пришлось пройти, когда вы были ребенком.

Джош: Думаю, что это грустно. Почему я не мог иметь отца, который бы заботился обо мне, друзей, которые бы играли со мной, а не издевались или били? Любой ребенок достоин большего.

Терапевт: Вы это слышите, Джош? То, что вы только что сказали? Это сострадание. Это именно оно. Оно открывает наше сердце навстречу страданиям этого маленького мальчика, – навстречу вашим страданиям – и желанию как-то ему помочь. Эти гнев, боль и печаль – сколько этих эмоций коренится в простом знании, насколько тяжело было этому мальчику, и нежелании снова пережить подобное?

Джош: Довольно много.

Терапевт: А если мы сможем пережить эту боль – возможно, даже гнев – как сострадательную чувствительность к той боли, через которую прошли вы? Вместо того, чтобы нападать на себя за то, что испытали эти чувства, возможно, мы могли бы использовать их как вспомогательное средство, чтобы вы поработали со своим страданием – и почувствовали себя в безопасности, и приложили усилия для того, чтобы стать тем, кем хотели бы быть?

Джош (С *задумчивым выражением лица кивает.*) Это хорошая идея.

Если нам удается помочь клиенту увидеть связь между его нынешними эмоциональными испытаниями и пережитым до этого страданием, ему лучше удастся понять сострадание и депатологизировать свои эмоции, то есть, смягчить стыд и возможные негативные реакции на пережитые чувства. Клиенты начинают понимать те эмоции, которых они ранее избегали, как реакции, которые не просто естественны, но и подталкивают ко второму компоненту сострадания – полезным размышлениям и действиям.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Еще один способ облегчить "бремя учительства" – дать клиенту материал, который он может читать, слушать, смотреть вне терапевической сессии. Многие CFT-терапевты пользуются материалами, уже разработанными другими специалистами, а затем адаптируют и свои собственные к потребностям клиента. Рекомендуем вам сделать то же самое, а затем поделиться разработками, для взаимообмена ресурсами и расширения базы существующих техник. Существует серия книг по самопомощи, где модель CFT адаптирована к конкретным проблемам клиентов, – тревога, социальная уверенность, травмы, гнев и расстройства пищевого поведения. Их можно легко использовать наряду с индивидуальной психотерапией. Такие ресурсы могут помочь клиентам углубить понимание модели вне сессий.

В конечном счете, мы должны помнить, что "обучение" в терапии осуществляется через процесс направляемого открытия, которое является хорошим переходом к следующей роли, которую терапевт берет на себя в CFT-терапии – роли фасилитатора.

Фасилитатор направляемого открытия

В общем процесс CFT – это процесс направляемого открытия, в котором клиенты учатся относиться к себе, своему умственному опыту и другим людям с точки зрения сострадания. Как мы узнали из главы 2, развитие сострадания в CFT – многогранный процесс. Терапевт выступает в качестве фасилитатора этого процесса, работая над созданием возможностей для эмпирического обучения, которое помогает клиентам развить такие способности, как сострадательное понимание и рассуждение, сочувствие, ментализация, толерантность к дистрессу и мудрость [*Gilbert* , 2009a; 2010). В роли фасилитатора терапевт действует с позиции мудрости и любознательности – он понимает общий процесс, который будет фасилитировать, но работает совместно со своими клиентами, чтобы обнаружить конкретную динамику, которая проявляется в их жизни. Эта роль подчеркивают следующие типы вербального взаимодействия и интервенций, используемых в терапии.

СОКРАТИЧЕСКИЙ ДИАЛОГ

Как и в ряде других терапевтических моделей, CFT широко использует сократический диалог для помощи клиентам в изучении их опыта. Такое взаимодействие включает в себя вопросы и рефлексивные повторения, призванные побудить клиентов глубоко изучить чувства, мотивы и поведение – свое и других людей, а также причины и условия, которые создают и поддерживают этот опыт. У сократического диалога есть масса способов применения. К ним относятся повышение уровня осознанности клиентами своих мыслей и эмоций, обучение эволюционной модели, ментализация, функциональный анализ поведения и переходу к сострадательному мировоззрению – что мы и увидели в случае с Дженни в главе 1. Вот несколько распространенных примеров сократического диалога, которые мы часто используем в своей практике CFT.

- С учетом того, что мы уже знаем о вашей истории, как вы расцениваете теперь ваши тогдашние чувства/мысли/ действия?
- *(Заметив невербальное поведение, сигнализирующее об эмоциональном сдвиге.*) Что только что произошло? Какие чувства возникли у вас именно в тот момент?
- Если бы вам нужно было... (*назовите поведение, которого избегает клиент*), чем бы вам это могло угрожать? Какие бы у вас возникли опасения, если бы вы это сделали?
- Что может помочь вам чувствовать себя в безопасности в процессе работы над решением этой проблемы?
- Если кто-то, о ком вы заботились и кому хотели помочь, боролся с ... *(назовите*

ситуацию, похожая на ту, с которой борется клиент), что добрая, мудрая, уверенная версия вашего "Я" хотела бы, чтобы этот человек понял? Как вы могли бы утешить или подбодрить его?

Идея сократического диалога состоит в том, чтобы облегчить клиенту исследование своего опыта (и опыта других) активным образом, так чтобы клиент делал выводы со своей стороны, а не пользовался интерпретациями, предоставляемыми терапевтом.

ЭКСПИРИЕНТАЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

Большая часть книги будет посвящена техникам CFT-терапевтов. Многие из этих техник нацелены на создание подходящих условий для экспириентального обучения[1] и развития сострадательных способностей клиента. Примеры таких стратегий включают в себя практики осознанности, направляемую работу с воображением, техники смены точки зрения, работу с пустым стулом, мысленные и поведенческие эксперименты. Мы глубоко изучим эти техники, но роль терапевта-фасилитатора будет присутствовать повсюду. Он подготавливает условия для упражнения, предлагая вводный инструктаж, направляет клиента в течение переживания опыта, помогает определить и проработать возможные препятствия, мотивирует к изучению последующего опыта.

Рассмотрим тренировку осознанности. Терапевт начинает с того, что предоставляет клиенту основные инструкции по практике, а также конкретные инструкции для обхода общих препятствий (мы рассмотрим их в главе 7). Затем терапевт направляет клиента через практику осознанности, предлагая сначала более подробное описание и подсказки, а затем постепенно прекращает их, по мере того, как клиент все больше знакомится с практикой. После упражнения терапевт и клиент обсуждают, как клиент переживал упражнение – что он отметил и чему научился, – а также любые препятствия, которые могли возникнуть во время практики.

ИЗУЧЕНИЕ ИНТЕРПЕРСОНАЛЬНОЙ ДИНАМИКИ

Как и в случае с другими моделями терапии, CFT-терапевты нередко переключают обсуждение на модели взаимодействия, проявляющиеся в терапевтических отношениях. Часто клиенты проявляют повторяющиеся паттерны отношений в терапии, которые отражают их внешние отношения [*Teyber* & *McClure* , 2011]. Вместо того, чтобы реагировать на сопротивление, капитуляцию или пассивность клиента, мы хотим понять, что именно они *означают.* Обсуждая то, что происходит между нами во время терапии, можно привлечь внимание к этой динамике и подготовить почву для размышлений о том, как лучше всего работать с проблемными моделями отношений, о которых клиент, возможно, не знал ранее. Это можно сделать в форме сотрудничества, избегая шейминга: "Я замечаю, что мы, кажется, попадаем в схему, когда многие мои предложения не кажутся вам полезными – я чувствую, что меня "отталкивают". Могли бы вы поделиться опытом, чтобы мы приняли решение о том, как лучше всего двигаться дальше?" или "Кажется, я знаю, что происходит в наших отношениях. Вы когда-нибудь замечали, как эта закономерность проявляется в других ваших отношениях?"

СОВМЕСТНАЯ РАБОТА С ПРЕПЯТСТВИЯМИ

Вы наверняка увидели, что в приведенном выше примере на осознанность много внимания уделялось потенциальным препятствиям, как при подготовке к практике, так и при последующем обсуждении. Это важно, поскольку препятствия и преграды будут часто возникать в терапии – недаром написаны книги, цель которых – помочь терапевтам справиться с этими препятствиями [*Leahy* , 2006; *Harris* , 2013]. Поэтому нам нужно быть готовым работать с ними. Иногда препятствия связаны с расплывчатым пониманием или неправильными представлениями клиента о том, что следует делать. Иногда это мотивационный блок. В иных случаях в жизни клиента есть прагматические факторы, которые мешают ему (например, если клиент забывает практиковать техники). Нельзя полностью предугадать, какой опыт принесет человеку данная техника, но мы можем быть уверены, что часто этот опыт далеко не таков, как мы могли бы надеяться, давая практическое или домашнее задание.

В CFT мы всегда стремимся к терапевтическим отношениям сотрудничества, в процессе которого клиент и терапевт *работают вместе,* чтобы найти способы решения проблем в жизни клиента и способствовать сострадательному росту. Это особенно актуально для работы с препятствиями. Когда в терапии возникают проблемы, может быть легко попасть в роли, в которых и терапевт, и клиент могут чувствовать некоторую угрозу и проявлять ригидность. Терапевт со своей стороны пытается заставить клиента сделать что-то, а клиент со своей стороны – сопротивляется. Если такой динамике дать возможность разыграться, она легко может привести к разрыву терапевтических отношений.

Подход CFT основывается на развитых системах эмоциональной регуляции, а также рассматривает социальный менталитет – сформировавшиеся мотивационные ориентации, которые организуют наше взаимодействие с другими [*Gilbert* , 2014; 2010]. На языке CFT, если клиент работает, исходя из системы угроз, (чувство угрозы, беспокойства или гнева по отношению к терапевту или терапии) и его отношение к терапевту основано на социальном менталитете защиты (то есть, взаимодействие клиента с терапевтом организовано вокруг защиты себя или своей позиции), терапия может легко "застрять". Мы хотим, чтобы терапевт и клиент были заодно, сотрудничая, работали *вместе,* чтобы исследовать и устранять препятствия, которые неизбежно возникнут в терапии.

Начнем с предположения о том, что за реакциями, эмоциями и поведением клиентов стоят веские причины. Поэтому, когда возникают препятствия, мы пытаемся смоделировать сострадательные рассуждения. Вместо осуждения и навешивания на клиента ярлыка "сопротивляющегося" (что вполне может объясняться очень вескими причинами), мы стремимся понять сопротивление, используя тот же процесс направляемого открытия, которым пронизаны все остальные методы терапии. В некоторой степени мы занимаемся ментализацией, работаем над пониманием опыта клиента с его позиции. *Как расценивать именно этот ответ клиента? Что могло бы помочь устранить это препятствие?* Это подводит нас к следующей роли терапевта – надежная база для исследований.

Надежная база

Основная цель CFT, как мы уже говорили, – научиться работать с эволюционировавшими эмоциями и мотивационными системами. Поскольку эволюционировавшие корни эмоциональной безопасности лежат в первую очередь в наших отношениях с другими (особенно в поддержании отношений со значимыми взрослыми), теория привязанности Джона Боулби составляет ядро терапии [*Gilbert* , 2010]. Боулби рассматривал *поведенческую систему привязанности* как разработанную в процессе эволюции, и считал ее способствующей выживанию и репродуктивному успеху, а также считал, что она помогает организмам реагировать на воспринимаемые угрозы [*Bowlby* , 1982, 1969; *Wallin* , 2007; *Mikulincer* & *Shaver* , 2007]. Теория привязанности многое говорит о разных аспектах CFT, начиная с природы самих терапевтических отношений.

В теории привязанности *надежная база* выступает как интерперсональный контекст, который стимулирует исследования [*Wallin* , 2007; *Ainsworth* , 1963] Для такой базы в виде фигуры надежной привязанности характерны близость и доступность, эти фигуры представляют собой "убежище", куда можно вернуться, когда ситуация станет угрожающей. Наличие такой надежной базы облегчает исследование нового, неизвестного и угрожающего, потому что ребенок знает, что, если ему понадобятся помощь или утешение, они будут доступны. Особенно важным здесь является чувство безопасности, которое испытывает индивид: ощущение, что значимый взрослый эмоционально отзывчив и будет рядом, когда это необходимо [*Bowlby* , 1973; *Sroufe* & *Waters* , 1977; *Wallin* , 2007].

Согласно теории привязанности, со временем индивид развивает *ментальную модель,* основанную на привязанности. Это внутренние репрезентации отношений привязанности, которые влияют на то, как индивид будет переживать угрозы и отвечать на них в будущем [*Wallin* , 2007]. Их можно обыгрывать с точки зрения типов привязанности, которые относительно устойчивы, но могут различаться в зависимости от отношений [*Wallin* , 2007; *Mikulincer* & *Shaver* , 2007]. В типе привязанности заложено не только то, как люди

реагируют на угрозы, но и их восприятие других людей (доступный и помогающий или недоступный) и самих себя (как достойных доброты и заботы или как недостойных и несовершенных).

Многие из наших клиентов имеют историю ненадежной привязанности. Они, возможно, усвоили, что другой человек недоступен, когда им это необходимо, или что его поведение трудно предсказуемо, или что, скорее всего, ответом на сообщение клиента о дистрессе станет эскалация, а не утешение. Некоторые клиенты страдали или подвергались насилию со стороны тех, кто должен был о них заботиться, и научились ассоциировать связь и аффилиацию не с безопасностью, а с угрозой.

Все чаще мы осознаем важность роли терапевта как надежной базы для исследований клиента и работы с трудным опытом [*Wallin* , 2007; *Knox* , 2010]. Эта функция особенно важна в CFT. Основная цель CFT – помочь клиентам обеспечить безопасность системы эмоциональной регуляции в реальном времени и сделать так, чтобы эта система работала на них – чтобы помочь клиентам чувствовать себя в безопасности, даже перед лицом угрожающих переживаний и эмоций. Эволюция привела людей к возможности чувствовать безопасность в контексте аффилиации, например, выраженной через теплые, надежные отношения [*Gilbert* , 2009a, 2010, 2014]. Помимо того, что надежная база способствует исследованиям, она способствует уверенности и саморазвитию [*Feeney* & *Thrush* , 2010]. В соответствии с акцентом CFT на помощи клиентам в развитии сострадательных качеств, Марио Микулинцер, Филип Шейвер и их коллеги провели серию исследований, связывающих опыт обеспечения надежной привязанности с укреплением сострадания, эмпатии и альтруистического поведения [*Mikulincer* et al., 2001; *Mikulincer* & *Shaver* , 2005; *Gillath* , *Shaver* , & *Mikulincer* , 2005].

Выступая в качестве надежной базы для клиентов, CFT-терапевт стремится воплотить в жизнь определенные качества в рамках терапевтического сеанса. Мы хотим, чтобы общий контекст терапии был наполнен теплотой, и окруженный ею клиент чувствовал, что его принимают, слышат, поддерживают и ободряют, когда он контактирует со сложным эмоциональным материалом и исследует его. Микулинцер и Шейвер (2007) характеризуют роль терапевта как надежную базу приведенными ниже словами:

Задача терапевта – обеспечить безопасность, комфорт и безусловное позитивное отношение; помочь клиенту преодолеть дистресс, связанный с исследованием и проговариванием болезненных воспоминаний, мыслей и чувств. Они также должны подтвердить способность клиента справляться со стрессом и проблемными жизненными ситуациями, не вмешиваясь в исследование с предложениями неуместных интерпретаций или восхищением усилиями и достижениями клиента в терапии. Другими словами, как и хороший родитель, хороший терапевт [*уверяет*] *клиента, что на терапевта можно положиться в вопросах безопасности и поддержки, клиент же становится все более способным самостоятельно преодолевать дистресс.*

Для создания этого общего контекста требуется, чтобы терапевт был надежным, внимательным и эмпатичным – способным понять эмоциональную точку зрения клиента [*Bowlby* , 1988].

С точки зрения CFT, которая намеренно ставит целью лечения развитие самосострадания, способность терапевта взять на себя роль надежной базы и укрепить надежную привязанность у пациента особенно важна. Трудности с самосостраданием связаны с историями и типами ненадежной привязанности [*Pepping* , *Davis* , *O ' Donovan* , & *Pal* , 2014; *Gilbert* , *McEwan* , *Catarino* , *Baiao* , & *Palmeira* , 2013]. Многим из наших клиентов может быть трудно принимать сострадание от других и направлять его на себя – это те трудности, которые называют страхом сострадания [*Gilbert* , *McEwan* , *Matos* , & *Rivas* , 2011]. Исследования говорят о связи между страхом сострадания и переживаниями депрессии, тревоги и стресса [*Gilbert* et al., 2013]. При этом исследования показывают, что создание опыта надежной привязанности к другим может одновременно усилить самосострадание клиентов [*Pepping* et al., 2014]. Таким образом, что касается цели

повышения умения клиентов смело преодолевать трудный жизненный опыт и развивать самосострадание к себе и сострадание к другим, то здесь важна способность терапевта выступать в роли надежной базы. Мы углубим понимание, представив следующую роль терапевта в CFT: модель сострадательного "Я".

Модели сострадательного "Я"

CFT делает акцент на помощь клиентам в развитии сострадательных качеств, которые позволят им наполнить жизнь содержанием и прожить ее счастливо. Как мы убедились из главы 2, в CFT сострадание реализуется в форме атрибутов, для развития которых необходимы определенные техники, которые мы представим в последующих главах [*Gilbert* , 2010]. CFT также стремится помочь клиентам развить и другие связанные с состраданием способности. Например, внимательность и эмоциональное мужество, которые мы считаем необходимыми для умелого применения сострадания. В общем же, цель состоит в том, чтобы помогать клиентам культивировать адаптивную, устойчивую, сострадательную версию своего "Я", которая послужит основой для интеграции всех этих способностей. В CFT это называют *сострадательным "Я",* и, когда мы в лучшей форме, CFT-терапевт служит для нас живым воплощением и моделью такого сострадательного "Я".

Если это кажется сверхсложной задачей, то мы не требуем от терапевта совершенства, просвещенности и сострадания на высшем уровне. Если бы нам действительно, на практике удалось создать такое впечатление, наши клиенты, скорее всего, вообще не смогли бы хорошо к нам относиться. Психолог Кристин Нефф [*Kristin Neff* , 2011, 2003] называет общую человечность ключевым компонентом сострадания к себе; мы хотим, чтобы наши клиенты видели в нас *и то, и другое* – и компетентных помощников, и реальных людей, которым порой приходилось бороться с теми же проблемами, с которыми сталкивались и клиенты. Эта общая человечность отражается и в нашем умении понимать опыт клиентов. Мы можем частично понять их страдания и связать их, поскольку сами сталкивались с подобными же аспектами в жизни – с печалью, страхом, гневом, неуверенностью, беззащитностью, так же, как и они, вели борьбу. Таким образом, дело не в том, чтобы быть идеальным образцом сострадания. Скорее мы хотим жить, как учим, – хотим, чтобы *практика и теория совпадали.* Мы хотим создать и развить в самих себе те самые стороны, которые стремимся помочь развить и нашим клиентам.

В таком подходе есть ряд потенциальных преимуществ. Во-первых, он дает клиенту живой пример сострадательных характеристик, которые тот стремится развить в течение терапии, и поясняет, как эти характеристики *на самом деле выглядят на практике* в контексте работы со страданием. Мы не работаем с расплывчатым и "желательным" состраданием – нам следует применять его на практике в реальном мире, развивая эти сильные стороны, применяя их в работе с реальными проблемами и эмоциями. Во-вторых, поскольку клиенты – реципиенты нашего сострадания, они переживают опыт получения сострадания в контексте безопасной терапевтической среды, что помогает им постепенно научиться чувствовать себя в безопасности в контексте отношений с другим человеком, который искренне о них заботится. Это может быть и утешением, и сложностью для клиентов с ненадежным типом привязанности, так как им может быть очень трудно чувствовать себя в безопасности в отношениях с другими людьми.

Даже для тех, кто *действительно* чувствует себя в безопасности в отношениях с другими людьми, терапия подразумевает работу над преодолением тенденции избегать сложных эмоций и ситуаций. Терапия подразумевает, что клиент обучится принимать и работать с этими сложностями. Таким образом, сострадание подразумевает выработку эмоциональной смелости, иными словами, – готовность погружаться в переживание сложного опыта. Как терапевты, мы можем и смоделировать эту смелость, и поддержать клиентов в их самостоятельном ее развитии. Смелость по отношению к состраданию – уверенная готовность погружаться в болезненные ситуации и страхи и исследовать их – должны находиться в контексте теплоты и искренности. Нам особенно важно предоставить модель теплого отношения, чтобы клиенты чувствовали социальную безопасность, исследуя

то, что их пугает [*Gilbert* , 2010]. Так они смогут научиться проявлять теплоту к себе, когда столкнутся с трудностями. Конечно, степень и способ выражения этой теплоты будут значительно варьироваться в зависимости от индивидуальных характеристик клиента, типа его привязанности и отношения к другим.

Тот факт, что мы предлагаем клиентам исследовать очень неудобную для них территорию, не оставляет нас как терапевтов безразличными. И мы продолжаем двигаться вперед, зная, что делаем это по очень веским причинам. Этот процесс иллюстрирует значение самого сострадания – чувствительности к страданию в сочетании с готовностью принять его и сделать все необходимое для того, чтобы с ним справиться. Таким образом, сострадание представляет собой союз сильных сторон: доброты и настойчивости; теплоты и решимости. Вот что мы вынесли из раннего опыта диалектической поведенческой терапии [*Linehan* , 1993] – терапевтические отношения пропитаны диалектикой. Это способность терапевта одновременно проявлять теплоту *и* не избегать конфронтации; быть настоящим, живым человеком *и* в некотором роде знающим авторитетом; одновременно проявлять уважение *и* легкость. Что касается последнего момента, мы обнаружили, что сострадание работает намного лучше, когда в нем есть некая игра и легкомыслие.

Проводя CFT в самых разных условиях (в том числе с заключенными, которые переполнены гневом, то есть, с теми, от кого в последнюю очередь можно ожидать, что их заинтересует работа с состраданием), мы постоянно получали обратную связь от клиентов. Эти отзывы говорили нам, что опыт *получения* сострадания от нас и других терапевтов сыграл важную роль в их работе, помог им открыть способность проявлять сострадание к самим себе. Получая заботу от других, и зная, что кто-то верит в них, через некоторое время люди начинают заботиться о себе и верить в себя. Зная, что мы не будем осуждать и нападать на них, люди могут рискнуть еще больше открыться и стать более честными с нами – и с самими собой. Наконец то, что мы являемся образцом сострадания и таким способом создаем резонанс и последовательность в терапии, усиливает терапевтический процесс и укрепляет содержание, и наоборот.

Так, если мы хотим помочь своим клиентам развить сострадание, частью процесса нашей подготовки должна стать работа по целенаправленному развитию этих качеств в себе. Хотя данные исследований о применении техники медитации сострадания в терапевтических целях находятся еще в зародышевом состоянии, существует исследования, связывающие такую медитацию с повышением эмпатической точности [*Mascaro* , *Rilling* , *Negi* , & *Raison* , 2013]. Мы также думаем, что психотерапевтам особенно полезно развивать сострадание, потому что это дает возможность увидеть изнутри, как работают техники, самим прочувствовать сложности и укрепить способность моделировать сострадательное присутствие с клиентами.

Как же это происходит на самом деле? Возможно, сложнее всего применять техники, которые мы намерены давать нашим клиентам, – многие из этих техник представлены в оставшейся части этой книги. Применяя эти техники, мы видим, насколько сложно создавать пространство для них в своей жизни. Мы сталкиваемся с сопротивлением, с которым нам предстоит учиться работать. И мы воочию видим преимущества развития сострадания, что дает нам глубокое понимание того, почему этот процесс так важен. В качестве руководства для дальнейшего изучения практики CFT изнутри мы рекомендуем *Mindful Compassion* (Осознанное сострадание) [*Gilbert* & *Choden* , 2013] и *The Compassionate Mind* (Сострадательный разум) [*Gilbert* , 2009a]. Существуют также другие доступные ресурсы, которые содержат четкие и ясные инструкции для развития сострадания [*Kolts* & *Chodron* , 2013] и осознанного самосострадания [*Neff* , 2011; *Germer* , 2009].

Если вы только начинаете практику сострадания, предлагаем краткую технику на развитие воображения. Ее можно применять, чтобы развивать различные сострадательные качества в повседневной жизни – считайте ее предварительной практикой сострадательного "Я", о которой мы узнаем позже. Нюансы техник на воображение будут рассмотрены в главе 11. Пока что следует помнить, что мы пытаемся создать ментальный опыт – речь идет не

столько о создании ярких визуальных образов, сколько о прочувствованных переживаниях в уме.

СВЯЗЬ С СОСТРАДАТЕЛЬНЫМИ КАЧЕСТВАМИ

Сядьте в тихом месте и приведите дыхание в спокойный ритм. Дышите таким образом от тридцати секунд до минуты. Фокусируйтесь на ощущении замедления... замедлите тело, замедлите мысли. Когда будете готовы, вспомните то качество сострадания, которое хотели бы развить. Возможно, это мотивация, которая могла бы вам помочь. Возможно, это смелость и уверенность, которые помогут не избегать сложных ситуаций, а работать с ними, даже если становится тяжело – когда вы знаете, что, что бы ни случилось, вы найдете решение. Возможно, это будет толерантность к дистрессу. Есть множество других сострадательных качеств, которые вы стремитесь развить: терпение, доброта, теплота, мудрость, настойчивость.

Выберите одно из этих качеств, мысленно представьте его. Представьте, каково бы было владеть этим качеством. Готовясь встретить новый день, или провести остаток дня, представьте себе, что бы вы чувствовали, думали, как бы вели себя, если бы воплощали это сострадательное качество. Представьте задачу, с которой вам необходимо справиться. Как это качество повлияет на понимание и выполнение задачи? представьте себя внутри действия – вы думаете, чувствуете, действуете из сострадательной доброты, уверенности, мудрости, терпения или благодарности. Проведите так от пяти до десяти минут, или столько, сколько вам будет удобно. Закончив упражнение, постарайтесь сохранить в памяти это качество, продолжая делать свои повседневные дела. Понаблюдайте за собой: сможете ли вы применить это качество, когда возникнет ситуация, где оно требуется.

Техника, приведенная выше, похожа на упражнение на постановку намерения. Отличается она лишь тем, что в ней мы направляем внимание на особое качество, которое хотим культивировать. Ниже, в технике сострадательного "Я" мы раздвинем рамки внимания до нескольких сострадательных качеств, но цель останется прежней. Мы хотим помочь себе и нашим клиентам активировать и установить ментальные паттерны, связанные с сострадательными чувствами, мышлением и поведением. С небольшим количеством практики это упражнение вы сможете выполнять за несколько минут. Вы можете даже делать его только проснувшись, пока еще не встали с постели. В узких кругах CFT мы называем эту технику "состраданием под пуховым одеялом" [*Gilbert* , 2009a].

Роли в действии

В этой главе мы представили четыре роли, которые выполняет терапевт CFT: учитель, фасилитатор, надежная база и модель сострадательного "Я". На первый взгляд – это много, но, уверены, вы уже обладаете многими из этих качеств. Эти качества характерны для большинства современных терапевтических подходов: искренность, надежность, доступность, сочувствие, теплота и безусловное положительное отношение. В процессе направляемого открытия в CFT широко используются навыки, предоставленные в программах обучения терапевтов. Сюда входят эмпатическое понимание, сократический диалог, валидизация и рефлексия чувств. Выступать в роли надежной базы и модели сострадания – это не столько о том, чтобы научиться новому способу стать терапевтом, сколько о том, чтобы привнести больше интенциональности и осознанности в то, что мы уже делаем. Например, базовые терапевтические реакции наблюдения за изменением невербального поведения клиента, которое означает аффективный сдвиг ("Вы могли бы описать, что только что произошло с вашей точки зрения?"), или рефлексия чувств клиента ("Похоже, вы действительно тревожитесь об этом?") демонстрируют сонастроенность и связь, подразумевают заботу, моделируют уверенную готовность исследовать эмоции и с теплотой побуждают к исследованию.

Изучая CFT, вы узнаете многое из того, что будет относиться и к опыту, о котором вам рассказывают клиенты, и к опыту вашей собственной жизни. Мы будем предлагать вам примеры и ситуации, которые помогут глубже понять, когда использовать роли, о которых мы говорили в этой главе и воплотить их в жизнь на терапевтическом сеансе. Пока что

подумайте над тем, что мы уже изучили, и о том, как вы могли бы применить полученные знания в своей работе с нынешними клиентами, в клинической практике или в повседневной жизни.

Стоит отметить и то, что, хотя мы говорили о каждой из этих ролей терапевта отдельно, они пересекаются, углубляют и поддерживают друг друга. Изучая модель CFT – и вводя множество концепций, которые мы рассмотрим в следующей главе, – мы делаем это посредством процесса направляемого открытия. Мы используем сократический диалог, чтобы побудить клиентов исследовать свой трудный опыт и обдумывать сложные эмоции через призму эволюции. Мы делаем это с помощью теплоты и сострадания, служа надежной базой, и демонстрируя модель мягкой готовности принять и работать с моментами, которые доставляют наибольший дискомфорт. Мы часто видим в процессе терапии сходство с танцем, в котором эти роли объединены: мы движемся навстречу, чтобы лицом к лицу встретиться с действительно сложным материалом и работать с ним; мы отступаем назад, переходя к самоуспокоению и сострадательному мировоззрению. Затем снова движемся навстречу, чтобы при помощи сострадания проработать пугающие и неудобные моменты.

Помня о терапевтических ролях, о которых мы сказали выше, давайте вернемся к случаю Дженни, с которой мы познакомились в главе 1.

Терапевт: Дженни, на нашем последнем сеансе мы обсуждали ваше беспокойство в социальных ситуациях. Было такое впечатление, что вы будто бы связали свои страхи с некоторыми переживаниями из детства. Этот опыт казался важным, и во время того сеанса мы решили, что сегодня к нему вернемся. Как бы вы хотели продолжить?

Дженни: (*Выражение лица заметно меняется. Девушка опускает голову и смотрит вниз.*)

Терапевт: (*Слегка наклоняется вперед; говорит мягким, заинтересованным тоном.*) Что только что произошло, Дженни? Что вы сейчас чувствуете?

Дженни: (*Слегка дрожащим от слез голосом.*) Просто... когда вы это сказали, я представила, что снова оказалась в шестом классе, и эти девочки смотрят на меня. Указывают на меня пальцем и говорят обо мне. Это ужасно.

Терапевт: Итак, когда вы снова представили себя в той комнате, то испытали сильные чувства. Не могли бы вы об этом рассказать?

Дженни: (*Плачет.*) Думаю, да. Мне так грустно. Я просто хотела им понравиться. Я просто хотела быть, как они.

Терапевт: Вы просто хотели, чтобы вас любили и принимали, а вместо этого вас отвергли.

Дженни: (*Продолжает плакать.*) Да. И это было так тяжело.

Терапевт: (*Продолжает молчать; наклонившись к девушке с добрым и внимательным выражением.*)

Дженни: (*Примерно через минуту плач стихает, дыхание выравнивается.*)

Терапевт: Дженни?

Дженни: Да?

Терапевт: Я хотел бы высказать наблюдение. Вы помните, как мы говорили об этих двух составляющих сострадания – о том, что страдание тронуло вас, и о желании помочь?

Дженни: Да.

Терапевт: Я хотел указать на то, что грусть, которую вы только что испытали... это грусть сострадания. Когда вы вспомнили себя шестиклассницей, которая хотела, чтобы ее приняли, но над которой смеялись и издевались подруги, – в вас появилась грусть. Вас тронули ее страдания. Вам стало ясно, как для той девочки это было ужасно, и вам стало грустно. Так ли?

Дженни: Да. Это было ужасно для нее – то есть, для меня. Мне так грустно думать об этом, и я боюсь, что это может повториться.

Терапевт: Значит, вам грустно из-за этой шестиклассницы, и вы очень боитесь, что вас снова могут так отвергнуть? Это и правда пугает. Как думаете, это воспоминания об этом

вызвало у вас такие сильные чувства?

Дженни: Да, наверное. Этот период был ужасным. Конечно, это вызывает у меня сильные чувства.

Терапевт: Возможно ли нам проявить сострадание к обеим версиям вашего "Я" – той девочке, которая училась в шестом классе, и к взрослой версии вашего "Я", которая сидит здесь и грустит, опасаясь, что ваш пережитый в детстве опыт может повториться сейчас? Можем ли мы попытаться понять обе эти точки зрения и найти способ работать с этим страхом и грустью сейчас?

Дженни: Думаю, мне эта идея нравится.

В приведенном выше кратком примере мы видим аспекты всех различных ролей, описанных ранее. Терапевт служит надежной базой, демонстрируя Дженни доступность и сонастроенность с ее опытом, любезно поддерживая ее, когда она сталкивается лицом к лицу с трудным воспоминанием и чувствует связанные с ним эмоции. Модель сострадания присутствует всюду, выражаясь через вербальные и невербальные проявления теплоты и поддержки, а также через модель эмоциональной смелости при изучении трудных воспоминаний и связанных с ним эмоций. При этом неоднократно используется сократический диалог для облегчения процесса исследования памяти, выявления эмоций и перехода к сострадательной перспективе. Наконец, используется возможность обучить аспекту модели CFT – в данном случае определению сострадания – таким образом, чтобы связать его с нынешним эмоциональным опытом клиента.

КАК ТЕРАПЕВТЫ ИСПОЛЬЗУЮТ САМОРАСКРЫТИЕ

Рассматривая роли, которые мы обсуждали выше, нам следует обратиться к теме самораскрытия терапевта. Правильное самораскрытие может помочь клиентам понять терапевта как реального человека. Клиенты также могут воспринимать это как валидизацию и депатологизацию, которые подчеркивают общую человечность, названную Нефф (2003) ключевым компонентом самосострадания. С другой стороны, при неумелом использовании самораскрытие может отвлечь от терапевтической работы, сместить фокус с клиента на терапевта, размыть границы терапевтических отношений и даже поменять клиента с терапевтом ролями. Как мы упоминали ранее, терапевт CFT одновременно и живой, реальный человек и компетентный проводник. Нам нужно и установить связь, и в то же время выглядеть достаточно компетентными, достаточно мудрыми и достаточно добрыми для того, чтобы выступать в роли фигуры для надежного типа привязанности и уметь уверенно и ассертивно реагировать на проблемы клиентов.

Относительно того, когда и как часто следует использовать самораскрытие в CFT нет жестких правил. Можно с уверенностью сказать, что CFT-терапевты (как и представители других типов терапии) по-разному смотрят на этот вопрос. Мы иногда используем самораскрытие в нашей практике CFT, но не злоупотребляя им. Чтобы определить, как вам применить потенциал самораскрытия, советуем руководствоваться следующими рекомендациями. Они пригодятся вам при рассмотрении других техник, которые вам тоже могут быть интересны и которые могут быть применены в терапии.

- Представьте, что в любой момент коллега, руководитель или ученик могут войти в комнату, как по волшебству остановить время, будто "заморозив" клиента – и спросить: "Что вы делали с этим клиентом, и как это связано с концептуализацией его случая и направлением терапии?" (Или, если обойтись без кинематографических приемов: представьте, что руководитель просматривает видео сеанса, ставит его на паузу и задает тот же вопрос). Что вы ответите на него?
- Подумайте о своей мотивации к самораскрытию. Если это нацелено больше на аффект, – другими словами, вы просто чувствуете, что хотите рассказать клиенту подробности о себе – вернитесь к пункту выше, прежде чем продолжать дальше. Наши аффективные реакции не обязательно безотносительны к делу или ошибочны. Однако при этом ощущение, что самораскрытие или другая интервенция срочно должны состояться, может сигнализировать о том, что это поведение вызвано нашим собственным ощущением

угрозы или ответом нашей системы активации (рассмотрим это подробнее в главе 5), а не мыслью о том, что лучше всего послужит терапевтическому процессу.

• Подумайте, будет ли вам комфортно говорить об этом самораскрытии со своим руководителем или в присутствии коллег. Если ответ *"абсолютно, потому что это непосредственно относится к терапии..."* это довольно хороший показатель. Если ваш ответ – *"я не уверен..."* тогда рекомендуем проконсультироваться, *прежде чем* использовать самораскрытие. И если ваш ответ – чувство дискомфорта, сопровождаемое каким-то из вариантов рационализации, например, "ну, они бы не поняли контекста..." – это может означать, что вы пытаетесь убедить себя сделать в терапии что-то, что больше связано с вашими собственными потребностями, чем с потребностями клиента и терапии.

• Если вы сомневаетесь, заранее обсудите ситуацию с коллегой. Часто ценная точка зрения коллеги может значительно расширить понимание и выявить наши слепые зоны. Процесс взаимного контроля и обращения за помощью или советом также помогает нам углубить собственные сострадательные качества, такие как смелость, толерантность к дистрессу и скромность.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Первый уровень сострадания в CFT – это терапевтические отношения. В этой главе мы изучили различные роли, которые играет CFT терапевт, и вкратце сказали о том, как их можно интегрировать в сеанс. Развитие этих ролей – это постепенный процесс, который разворачивается с течением времени. Не будем забывать об этих ролях, углубляясь в изучение основополагающих элементов CFT в следующих нескольких главах. В следующей главе мы начнем изучать второй уровень сострадания в CFT: сострадательное понимание.

ГЛАВА 4

Сострадательное понимание. Как эволюция повлияла на наш мозг

Стыд и самокритика лежат в основе широкого спектра проблем психического здоровья, как мы уже говорили. (*Gilbert* & *Irons* , 2005; *Gilbert* , 2014]. Основная цель CFT – помочь клиентам изменить отношение к внутренним переживаниям, перейти от позиции осуждения к пониманию и состраданию. Основная тема этой работы – помочь клиентам понять, что многие аспекты их опыта – *не их вина.* Это значит, понять, что клиенты не выбирали и не создавали этот опыт. Цель – помочь им взять на себя *ответственность* и активно работать над улучшением своей жизни. Этот переход к состраданию начинается с того, что мы помогаем клиентам понять их эмоции и мотивы в контексте эволюции мозга и эмоций, а также понять, как эволюция привела к возникновению проблем. Итак, в CFT сострадание начинается с понимания разума.

СТАРЫЙ И НОВЫЙ МОЗГ

В 1990-х годах Пол Маклин представил концепцию триединого мозга [*Maclean* , 1990]. В концепции были описаны три части человеческого мозга, отражающие различные стадии его эволюции. Триединый мозг состоит из рептильного мозга, который отвечает за основные функции организма – в частности агрессивные и репродуктивные драйвы; старый мозг млекопитающих (палеокортекс) – *лимбическая* система, связанная с памятью, эмоциями и обучением; и новый мозг (неокортекс), который отвечает за сложную работу самосознания, символического мышления, решения проблем, и других когнитивных процессов высшего порядка. Хотя что касается работы мозга, не все так однозначно [*Cozolino* , 2010], в работе Маклина освещены сложные вопросы об эволюции и ее влиянии на мозг, а также дан материал для исследований этой динамики с нашими клиентами.

В CFT об этой концепции с клиентами говорят, используя термины "старый мозг" и "новый мозг". [*Gilbert* 2010]. В терапии иногда полезно использовать термин "эмоциональный мозг" как синоним слова "старый мозг", говоря о конкретной динамике эмоций. Так как различные части мозга развивались в разное время эволюции и служили разным целям для наших предков, способы взаимодействия нашего старого, нового мозга и

тела сложны и могут создавать нам проблемы. Разобраться в этом чрезвычайно полезно для наших клиентов, поскольку это помогает им понять кажущуюся неподконтрольность эмоций, и почему это не их вина.

Давайте посмотрим, как можно говорить об этом с клиентами. Нам в первую очередь хотелось бы дать информацию и при этом обойтись без длинных монологов. На примере случая с клиентом по имени Джош рассмотрим, как можно изначально подойти к обсуждению этой концепции.

Терапевт: Джош, мы обсуждали ваш гнев, с которым вы долгое время боролись. При обучении работе с подобными эмоциями полезно понять, откуда они берутся и как работают в нашем мозге и сознании. Не возражаете, если мы поговорим немного об этом?

Джош: Хорошо.

Терапевт: Если мы станем смотреть сквозь призму эволюции, то заметим, то мозг человека коварен. У нас как бы есть "старый мозг", отвечающий за все, что помогало выжить нашим предкам – базовые эмоции и мотивации, которые помогали защищаться от угроз и делать все, что необходимо для выживания, и "новый мозг", ответственный за решение задач, воображение, самосознание, глубину мышления – за то, кем мы бы хотели быть, что все это значит и тому подобное. Пока что понятно?

Джош: Думаю, что да.

Терапевт: Давайте представим это в рамках той ситуации, о которой мы сейчас говорили. Вы сказали, что иногда злитесь на работе. Могли бы вы рассказать об этом подробнее?

Джош: в основном это случается тогда, когда коллеги сомневаются во мне, или когда не выполняют то, что пообещали сделать. Тогда я могу сильно разозлиться.

Терапевт: То есть, если сотрудники в вас сомневаются, задают вам вопросы о данных им вами поручениях, и ваш старый, эмоциональный мозг определяет это как угрозу, – и вы тут же взрываетесь. Это быстро происходит?

Джош: О, да! Иногда я злюсь еще до того, как услышу вопрос. Если я вижу выражение лица или взгляд, в котором читается, что со мною не согласны, я начинаю злиться. Хочется сказать им в лицо что-то вроде: "Да ты можешь хоть раз заткнуться и сделать что тебе говорят?!"

Терапевт: С точки зрения эволюции, ваш старый, эмоциональный мозг запрограммирован на то, чтобы определять и помогать нам отвечать на угрозы. Ту же роль он выполнял и для наших предков, которые жили в мире, полном реальных физических угроз. Ну там, тигры, львы, медведи, все такое. Гнев – это эмоция, которая готовит нас к атаке. Получается, ваш эмоциональный мозг запомнил, что вопросы от коллег – это потенциальная угроза, и воспринимает их, как будто они тигры, вышедшие на охоту, чтобы вами поужинать.

Джош: (*Задумчиво.*) Ну, я думаю, что да. В смысле, да, это угроза.

Терапевт: Давайте разберемся. Разберемся, что же происходит в вашем новом мозге во время всей этой ситуации и как он оценивает происходящее. Если коллеги сомневаются, что стоит выполнять ваше поручение, или не справляются с ним, какие мысли у вас возникают? О чем вы в этот момент думаете?

Джош: (*Пауза, задумчиво.*) Думаю, они бросают мне вызов – как будто не уважают меня, не доверяют. Уважай они меня – так сделали бы, что я прошу, верно? А потом я думаю, что никто ничего делать не собирается, или сделает не так, и мне придется потом самому все переделывать. Мой босс устроит мне выволочку, хотя я сделал все, что мог.

Терапевт: (*Кивает.*) Есть ли какие-нибудь мысленные образы – например, картинки или кадры из фильма, которые вы проигрываете в своей голове, и которые согласуется с этими мыслями?

Джош: (*Задумчиво.*) Да. Я как будто вижу все это в своей голове. Представляю, как они закатывают глаза, говорят обо мне за моей спиной, разносят меня в пух и прах. Так и вижу, как мой босс подходит ко мне и спрашивает, в чем проблема – и обвиняет меня в том,

что работа не выполнена. Это сводит с ума, понимаете?

Терапевт: (*Кивает, говорит сочувственно.*) Это действительно сводит с ума. То есть, кроме реакции старого мозга, новый мозг накапливает *многие* другие мысли – мысли о насмешках и "картинки" этих последствий (взбучка от начальника). Много чего происходит, когда гнев нарастает.

Джош: Да, наверное.

Новый мозг. Очень мощный, но не очень умный

Говоря с клиентом о новом и старом мозге, CFT-терапевты часто повторяют, что наш "старый эмоциональный мозг очень силен, но не очень умен или мудр". Возможно, многие терапевты объясняют клиентам основные когнитивно-поведенческие модели при помощи сократического диалога, чтобы показать, как различные модели мышления могут приводить к разным типам эмоций и поведения (и наоборот). В CFT есть задача понять и исследовать эту динамику применительно к развитому, эволюционировавшему мозгу.

Наш старый мозг эволюционируя, давал нашим предкам команду делать то, что было необходимо для выживания. Они выжили благодаря эволюции основных эмоциональных систем (страх, гнев, желание, похоть и т. д.); [*Panksepp* & *Biven* , 2012; *Panksepp* , 1998] и архетипических мотивов (забота, соперничество, сексуальные отношения), многие из которых имеют социальную ориентацию [*Gilbert* , 2010; 2014]. Когда эти эмоции и мотивы запускаются внешним или внутренним стимулом, работая через действие различных нейротрансмиттеров и гормональных систем, они могут иметь достаточно мощное влияние на направленность и формирование нашего внимания, мышления и рассуждений, умственных способностей, образов и мотиваций [*Panksepp* & *Biven* , 2012; *Gilbert* , 2010]. Об этих процессах речь пойдет далее (в главе 5), но идея состоит в том, что эти эмоции и мотивы старого мозга могут организовать наш разум и тела таким образом, чтобы мы почувствовали себя в ловушке сложных аффективных переживаний. Например, Джош чувствует гнев, вызванный поведением коллег, и из-за гнева его внимание сужается до предполагаемой угрозы (сомнения в нем коллег, невыполненная работа, образы унижений и выговора), связанных с угрозами персевераций, в виде мыслей и образов, и мотивация исправить своих коллег. Конечно, кроме этого, наш старый эмоциональный мозг связан с паттернами телесного опыта, паттернами, которые играют большую роль в формировании того, как *чувствуется* эмоция.

Хотя старый эмоциональный мозг имеет силу организовывать наше сознание, но он плохо отличает мысли и фантазии от реальных стимулов, поступающих из внешнего мира. Эмоции возникают у нас в основном в результате действия *имплицитных* (бессознательных) систем обработки. Они запускаются различными путями – благодаря информация из внешней среды, нашим собственным мыслям, воспоминаниям, образам и телесному опыту [*Gilbert* , 2010]. В результате наш эмоциональный мозг и лежащие в основе биологические системы могут давать мощную реакцию на мысли и образы, – почти как если бы они были настоящими. Вот почему у нас возникают сексуальные фантазии – сексуальные *образы* стимулируют части мозга и эндокринную систему, которые вызывают сексуальные *чувства,* а соответствующая активность в теле вызывает сексуальные *реакции.* Работа над изменением эмоций – это работа с имплицитными внешними сигналами, которые поступают в эмоциональный мозг, и их изменение.

Есть и положительный момент – мы выбираем, на чем фокусировать мысли и воображение таким образом, чтобы помочь произвести те аффективные переживания, которые нам нужны. Мы будем подробно исследовать эту динамику во второй половине этой книги. *Непростой* момент – это то, что взаимодействие между старым мозгом, новым мозгом и телом может создать эмоциональную инерцию, при которой обусловленная эмоциональная активация лимбической системы запускает мысли, образы и воспоминания нового мозга (а также реакции тела), которые дают обратную связь структурам старого мозга, например, миндалевидному телу. В результате это подпитывает как раз ту острую эмоциональную реакцию, которая и создала эти мысли, образы и воспоминания. Конечно,

механизм может работать и в противоположную сторону. Тогда все начинается с воспоминаний, мыслей (*он меня не уважает*), мысленных образов или телесных ощущений, которые старый мозг воспринимает как угрозу, ведущую к соответствующим эмоциональным переживаниям, и поддержанию этого процесса. Это благодатная почва для исследовательского взаимодействия с клиентами, поскольку так они начинают понимать, как разные эмоции и мотивы связаны с конкретными паттернами внимания, мышления, образов, мотивации и телесного опыта, а затем учиться тонкой работе с этим опытом, эмоциями и мотивами, которые лежат в его основе.

Это упрощенная версия всех тех процессов, которые происходят в мозге, но она основана на исследованиях в области аффективной нейробиологии (например, Panksepp & Biven, 2012). Изучение этих взаимодействий мозга и тела может также иметь ряд положительных эффектов для наших клиентов, и все эти эффекты важны для ключевого объекта нашего внимания – сострадания.

• Переход от осуждения и избегания сложных эмоций к заинтересованному исследованию и пониманию того, как они разворачиваются в уме.

• Признание того факта, что работа эмоций – это не их вина, и что они возникают из-за эволюции нашего мозга и взаимодействия различных частей нашего мозга и тела друг с другом.

• Подсказка клиентам, как те могут начать сочувствовать своим эмоциям – через создание новых полезных сигналов, которые попадают в их старый эмоциональный мозг.

• Посмотрим, как эта концепция выглядит на практике:

Терапевт: Дженни, я бы хотел поговорить еще о старом и новом мозге. Это может помочь нам лучше понять ваше беспокойство. Для начала я бы хотел привести аналогию. У вас есть домашние животные?

Дженни: Да, я люблю животных. У меня есть собака по имени Пенелопа.

Терапевт: Пенелопа – какое чудесное имя! А нашу собаку зовут Сэди. У вас есть огороженное место во дворе для Пенелопы?

Дженни: Да, у меня на заднем дворе есть загородка.

Терапевт: А у нас – нет. Задний двор у нас весь зарос, поэтому мы решили оставить его открытым, чтобы наслаждаться видом деревьев.

Дженни: Хорошо.

Терапевт: Хорошо, но иногда бывает сложно. Мы иногда выпускаем Сэди на улицу, и она гуляет у нас на заднем дворе. Но поскольку у нас нет забора, время от времени к нам заглядывают другие собаки. Ну, чтобы понюхать, пописать на какие-то камни и все такое.

Дженни: (*Кивает.*)

Терапевт: Когда приходят другие собаки, Сэди может занять оборонительную позицию.

Дженни: Она защищает свою территорию.

Терапевт: Совершенно верно! Так что она вроде как оценивает другую собаку. Если она думает, что с соперником справится, то покажет целое представление: выпрямится, ощетинится, может зарычать. А если собака кажется большой и страшной, Сэди изображает покорность, как будто говорит: "Нам ведь не нужны проблемы. (*Делает "кланяющийся" жест.*)

Дженни: (*Смеется.*) Да, я видела, как Пенелопа тоже так вела себя во время прогулки.

Терапевт: (*Улыбается.*) Давайте представим ситуацию с Пенелопой или Сэди. Если возникает небольшое напряжение, но через некоторое время другой собаке становится скучно и та уходит пописать в чужой двор. Как через пять минут себя будет чувствовать Пенелопа?

Дженни: В порядке. Все как обычно.

Терапевт: Сэди тоже. Хотя сначала она была расстроена тем, что чужая собака вторглась на ее территорию, пять минут спустя она приходит, чтобы ее погладили, и просит угощения. (С *улыбкой кивает головой.*)

Дженни: Совершенно верно. (*Улыбается.*)

Терапевт: А теперь давайте представим, что то же самое происходит с вами или со мной. Вы дома, а в дом заходит незнакомец, бродит, осматривается, что-то вытаскивает из холодильника, писает на угол дивана...

Дженни: (*Смеется.*)

Терапевт: Извините, перестарался с собачьими аналогиями! Если бы это случилось, мы могли бы отреагировать, как Сэди или Пенелопа. Мы, вероятно, чувствуем некоторую угрозу, и хотим защитить территорию. Если нам кажется, что ситуацией можно управлять, мы можем проявить напористость: "Эй-эй, это мой дом! Я хочу, чтобы вы тотчас же ушли!"

Дженни: Ага. (*Кивает.*)

Терапевт: С другой стороны, если злоумышленник выглядит очень уж опасным – скажем, у него в руках пистолет, мы, наверное, будем покорнее. (*Поднимает руки, делая открытый жест.*) "Все в порядке. Берите все, что хотите... жертвы нам не нужны" Мы бы реагировали так, как реагируют Сэди или Пенелопа.

Дженни: (*Продолжает кивать.*)

Терапевт: Так вот в чем вопрос. Представим, что через некоторое время злоумышленнику наскучит у вас и он уйдет. Каково бы вам или мне было через пять минут? Через пять часов? Пять дней?

Дженни: (*Добродушно.*) Я бы сходила с ума!

Терапевт: (*Улыбается.*) И мне, наверное, тоже. Зачем мы волнуемся? Что происходит в наших умах? Какие мысли или образы могут там разворачиваться?

Дженни: Я бы стала думать о том, что *могло бы* случиться. Что он действительно мог сделать мне больно. Я бы переживала, что он может вернуться, думала бы о том, что он захочет сделать в следующий раз.

Терапевт: Какие образы могут возникнуть у вас в голове?

Дженни: Я, наверное, представляла бы снова и снова эту картину.

Терапевт: И эти мысли и фантазии подпитывали бы ваш страх, заставляя вас бояться?

Дженни: Да, конечно.

Терапевт: Совершенно верно! В этом разница между вами или мной и Пенелопой или Сэди. Это связано с тем, как наш старый и новый мозг взаимодействует друг с другом. У собак возникают реакции на угрозу в старом мозге, но, когда угроза исчезает, они, как правило, довольно быстро успокаиваются. А вот мы...

Дженни: Мы продолжаем беспокоиться.

Терапевт: Наши мысли и мысленные образы возвращаются в наш эмоциональный мозг и подпитывают страх, который их вызвал – это как подливать бензин в огонь. Итак, наши эмоции могут фокусировать наше внимание и вызывать мысли и образы в сознании – мысли и образы, которые затем могут вернуться и разжечь те самые эмоции, которые их и вызвали. Пока что смысл понятен?

Дженни: (*Кивает.*) Как те мысли, которые у меня возникали в классе: страх насмешек подогревал мой страх.

Терапевт: Вот именно. Важно понимать, что это не наша вина. Мы не выбирали мозг, который работает таким хитрым способом. Просто таков механизм его работы – мы родились с этим. Но если мы собираемся работать с эмоциями страха и беспокойства, нам полезно знать, как работает этот мозг.

Дженни: Мммм.

Терапевт: И последнее. Страшные мысли могут подпитывать чувство страха. Одна из самых страшных мыслей: *"Со мной что-то не так"*. (*Пауза.*)

Дженни: (*Пауза. Смотрит вниз.*) Я все время об этом думаю.

Терапевт: (*Пауза, затем продолжает, мягко.*) И каково это, когда эта мысль всплывает?

Дженни: Ужасно.

Терапевт: (*Кивает.*) Так и есть. Вот почему в CFT важны сострадание и доброта к

себе и другим – мы хотим найти способы мысли и действия, которые помогают нам чувствовать себя в безопасности, а не под угрозой.

Дженни: Было бы здорово.

Терапевт: Ну, тогда давайте поработаем над этим.

Приведенный выше пример демонстрирует, как терапевт CFT может познакомить клиента со старым/новым мозгом и их динамикой. С помощью аналогии с собакой укрепляют эволюционную модель, первоначально демонстрируя развитые аспекты наших эмоциональных реакций и поведения, которые похожи на реакции и поведение других млекопитающих. Затем проводят и исследуют различия (сложную динамику старого и нового мозга), которые сталкивают нас лицом к лицу с уникальными проблемами. Вы заметили, как подробно терапевт пояснял аналогию. Это сложно передать письменно, но я попытался дать представление о том, как терапевт будет следить за невербальным поведением клиента и использовать ритмику речи, язык тела, тон голоса и юмор для поддержания взаимодействия и создания интерактивного опыта, даже когда основное внимание уделяется объяснению. По возможности, мы хотим связать такие обсуждения с опытом клиента на ранней стадии и часто – даже в рамках аналогии (вот почему терапевт спросил Дженни о ее собаке). Мы заметили, что терапевт отражает, как зеркало, аффективный опыт клиента – шутки, улыбки и согласие (кивок головой), а затем уважительно снижает тон, когда переходит в плоскость обсуждения опыта самокритики Дженни, о котором становится тяжело говорить.

При этом мы хотим сосредоточиться на процессе, который пытаемся изучить вместе с клиентом. Некоторые клиенты возразят, что мысли, возникающие из-за угрозы – страха перед злоумышленником, – совершенно естественны, и могут сформировать поведение (например, установка системы сигнализации), благодаря которому мы в будущем сможем избежать роли жертвы. В этом они будут правы. Мы не хотим сказать, что способность наших мыслей и образов подпитывать наш эмоциональный мозг и подпитываться от него – это плохо. Это ни хорошо, ни плохо – так устроено. Дело в том, что эта динамика может быть подчас сложна для нас и иногда может способствовать реагированию на угрозы, которые не так уж и полезны. При моделировании сострадательного рассуждения полезен такой вид взаимообмена, который помогает клиентам отказаться от *осуждения* и *навешивания ярлыков* (мысли и эмоции – правильные или неправильные, хорошие или плохие), заменив их *пониманием* (мысли и эмоции – мысленные переживания, иногда со сложной и динамикой). Наконец, вы заметите, что в конце диалога терапевт делает отсылку к более широкой теме терапии – как функционирует самокритика Дженни, как она активирует и не дает затухнуть реакции девушки на угрозу, и как сострадание в этом случае может ей помочь.

Эмоциональная инерция

Как видно из приведенного выше примера, у нас есть возможность изучить, как происходит взаимодействие между эмоциями старого мозга, мыслями и образами нового мозга, а также телесными ощущениями, и как это работает для поддержания энергии эмоций. Например, если угроза регистрируется либо в новом, либо в старом мозге (через мысль, *Я ей не нравлюсь* или обусловленный ранее триггер угрозы – например, запах одеколона, который носил насильник), она может вызвать эмоции страха или гнева, которые в свою очередь могут вызвать мысли и образы, связанные с эмоциями, а также телесные ощущения возбуждения и напряжения (сбивчивый сердечный ритм, дрожь, напряжение в челюсти, плечах и т. д.). Как только начинает разворачиваться этот каскад переживаний, каждый элемент системы (новый мозг, старый мозг, телесный опыт) может активировать и другие ее элементы, подпитывая продолжающийся эмоциональный ответ. Образы и мысли нового мозга, телесные переживания и окружающая среда, в которой мы находимся (которые в свою очередь сформированы управляемым эмоциями поведением), могут послужить входным сигналом в старый эмоциональный мозг – хорошо это или плохо.

Это исследование может быть полезно для клиентов, поскольку мы можем

сформулировать большую часть работы, которую мы делаем в области терапии (а также домашнее задание) как работу с различными сигналами, поступающими в эмоциональный мозг. Мы работаем над развитием сострадательного мышления и сострадательного воображения, чтобы помочь себе чувствовать безопасность, а не угрозу, и найти полезные способы работы с ситуациями, а не предаваться обусловленным угрозой руминациям. Мы работаем над тем, чтобы найти способы поведения, которые позволят нам эффективно удовлетворять наши потребности. Мы работаем с телом, чтобы найти баланс, а не паниковать.

Для того, чтобы облегчить дискуссию, мы иногда схематично изображаем предмет обсуждения на листе бумаги или на доске. Начинаем со схемы рудиментарного мозга. Затем, чтобы представить старый эмоциональный мозг, выделяем красную область в середине мозга, где находится лимбическая система. Затем изображаем фронтальную четверть мозга, где находятся центры мышления нового мозга. Во время обсуждения, мы проводим стрелки от эмоционального мозга к "облачку с текстом", в котором представлена мысль, возникшая в новом мозге, а затем обратно, чтобы продемонстрировать циклический характер взаимодействия старого и нового мозга, за счет которого происходит постоянная подпитка эмоционального ответа. Также можно изобразить похожие стрелки, идущие к телу и от него, чтобы продемонстрировать, как телесные реакции становятся частью цикла, поддерживающего эмоции.

УСПОКАИВАЮЩЕЕ РИТМИЧНОЕ ДЫХАНИЕ

Как уже сказано выше, наши эмоции возникают в основном в результате активности имплицитных систем обработки, которые реагируют на широкий спектр входных данных. Это информация, поступающая из внешнего мира через чувства, информация; поступающая из новых частей мозга, которые рождают мысли и образы; и информация, исходящая от тела. Все чаще мы обнаруживаем, что работа с телесными сигналами может сыграть важную роль в балансировке эмоций. Так, одна из первых CFT-интервенций, специально нацелена на работу с телом. В CFT это называется *успокаивающим ритмичным дыханием* (техника УРД), которое включает в себя целенаправленное замедление дыхания.

Во время УРД клиент должен замедлить ритм дыхания и сосредоточить внимание на ощущении замедления. Важно отметить, УРД отличается от осознанного дыхания, которое представим позднее, в главе 7. Во время осознанного дыхания мы фокусируем внимание на нормальном процессе дыхания, которое служит якорем для внимания, снова и снова возвращаем наше внимание к дыханию. Во время УРД основное внимание уделяется созданию ощущения замедления – замедлению тела и замедлению мыслей. Это замедление может помочь клиентам смягчить интенсивность эмоций угрозы за счет активации парасимпатической нервной системы и, следовательно, отойти от схемы новый мозг/старый мозг/инерция тела, которая движет этими эмоциями. Ниже мы рассмотрим, как можно познакомить клиента с УРД.

УСПОКАИВАЮЩЕЕ РИТМИЧНОЕ ДЫХАНИЕ

Ниже дана техника успокаивающего ритмичного дыхания. Эта практика предполагает замедление тела и ума во время работы с дыханием. Это значит, что нам необходимо замедлить дыхание и сосредоточить мысли на ощущении замедления.

- *Для начала сядьте прямо, поставив обе ступни на пол. Руки можно положить на колени. Голову держите прямо, но в расслабленном положении. С опытом и практикой, вы сможете работать в самых разных ситуациях и любом положении тела, но мы начнем с практики с прямой осанкой.*
- *Можете закрыть глаза. Направьте внимание на ощущение дыхания – следите за вдохами и выдохами. Просто обратите внимание на ощущение дыхания. (Затем сделайте паузу на десять-двадцать секунд.)*
- *Теперь нам необходимо замедлить дыхание. Позвольте ритм дыхания замедлиться на четыре-пять секунд на вдохе. Затем сделайте паузу на секунду, а затем – выдох на четыре-пять секунд. Дышите глубоко на счет 1-2-3-4. (Секундная пауза.) Затем медленный*

выдох: 1-2-3-4.

• *Подышите так пару минут. При этом нужно сосредотачивать внимание на чувстве замедления – замедления тела и мыслей. Если такой темп дыхания кажется слишком медленным, попробуйте найти ритм, в котором вам комфортно и спокойно работать. Идея состоит в том, чтобы дышать медленнее и спокойнее.*

• *(Подождите две минуты или столько, сколько вам необходимо для практики. Время следует рассчитать так, чтобы для клиента этот опыт обучения стал успешным, а не оттолкнул его или вызвал ненависть, заставив путаться в мыслях! Так, если вы ясно видите, что клиент сопротивляется, попробуйте начать с тридцатисекундного упражнения.)*

• *Когда будете готовы, позвольте дыханию вернуться в привычный ритм и медленно откройте глаза. (Подождите, пока клиент откроет глаза.) Обсудим, что вы почувствовали.*

Закончив технику УРД, кратко обсудите с клиентом его опыт, полученный во время выполнения этого упражнения. Эффект УРД, как и любого другого упражнения на релаксацию, возрастает по мере практики, так что немедленных кардинальных перемен ждать не стоит. Можно объяснить, что при выполнении этой техники, эмоции, вызванные угрозой, не исчезнут, но смягчатся, и это позволит создать пространство для другого опыта (например, внимательного наблюдения за мыслями и эмоциями, и перехода к сострадательному образу мышления). Мы обычно назначаем УРД как домашнее задание после первого сеанса. Клиенты зачастую выполняют это упражнение по тридцать секунд, два или три раза в день. Нам нужно заранее решить с клиентами, как они будут напоминать себе об этом упражнении. Самое большое препятствие – клиенты часто забывают выполнять его. Можно поставить будильник или выделить время, спланировав регулярные занятия (например, в определенное время дня или, если клиент смотрит телевизор, – во время первой рекламы в каждой программе). УРД еще и хорошо помогает усвоить, что терапия будет включать регулярную домашнюю практику, и сформировать рамки для этой домашней работы. Почти каждый может найти тридцать секунд на пару упражнений в день. Это дает возможность установить расписание, в котором выделим время в начале каждого сеанса для вопросов о домашней работе. Затем мы можем дать клиентам положительное подкрепление для практики, работать вместе с ними над преодолением возможных препятствий, а затем помочь разработать новый план домашней практики по мере завершения сессии.

Некоторым клиентам сложно сосредотачиваться на дыхании или телесных ощущениях из-за психологической травмы или других факторов. Если так, не стоит превращать упражнение в испытание (это изучим позже). Цель здесь – помочь клиенту сосредоточить свое внимание на *успокоении.* Для таких клиентов можно выбрать одну из множества превосходных техник прогрессивной мышечной релаксации. Можно даже поработать с этой техникой, чтобы найти то, на чем клиент мог бы сосредоточить свое внимание, чтобы это помогло ему успокоиться. (Пол Гилберт давал задание одной из групп пациентов сжимать теннисные мячи и сосредотачиваться на их текстуре.) Суть в том, чтобы придумать способы сосредоточить внимание на *успокоении,* не прилагая слишком много времени или усилий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В этой главе мы изучили способы помочь клиентам понять, как эволюционировал их мозг, и как это может создать для них проблемы. Цель состоит в том, чтобы способствовать отказу от осуждения и нападок на себя (и других) за свои (или их) эмоции и реакции, и замене этих привычек основанным на здоровом любопытстве *пониманием* того, как и почему их мозг (и мысли) работают именно так, как работают. В следующей главе мы углубим это обсуждение и изучим три развитые системы эмоциональной регуляции, а также влияние эволюции на формирование этих систем, организующих наш разум и тело такими многообразными способами.

ГЛАВА 5

Сострадательное понимание. Три типа эмоций

База для самосострадания в CFT как мы уже говорили, закладывается, когда мы помогаем клиентам понять их проблемы, связанные с работой мозга и разума. В главе 4 мы изучили, как сложная динамика взаимодействия старого мозга, нового мозга и тела может способствовать сохранности эмоциональных реакций, даже когда внешние события, которые их вызвали, давно прошли. В этой главе мы представим модель эмоций, которая позволит нам быстро помочь клиентам лучше понять, почему и как их эмоции работают так, как они работают, и что это значит в контексте эволюции.

В ряде современных исследований в области аффективной нейробиологии был выявлен ряд основных эмоциональных систем, которые развились у людей и других животных в ходе эволюции (например, [*Panicsepp* & *Biven* , 2012; *LeDoux* , 1998]). Специалисты CFT, основываясь на результатах этих исследований, сформулировали модель эмоций, которая помогает клиентам понимать чувства и связанные с ними переживания как результат человеческой эволюции. Таким образом, вместо того, чтобы видеть эмоции страха, беспокойства или гнева, как *что-то неправильное,* клиенты учатся понимать их, как *часть чего-то, что помогло выжить их предкам.* Рассматривая эмоции и мотивы с точки зрения их ценности для выживания предков, клиенты начинают понимать, что эти процессы внутри нас имеют огромный смысл. Этот процесс – когда мы помогаем клиентам рассмотреть их эмоции, мотивы и проблемы сквозь призму эволюции – иногда называют *эволюционным функциональным анализом* [*Gilbert* , 2014].

МОДЕЛЬ ТРЕХ КРУГОВ ЭМОЦИЙ

В CFT эмоции группируют в три типа систем эмоционального регулирования, в зависимости от их функций в процессе эволюции. Это показано на рис. 5.1. Во-первых, у нас действуют эмоции страха, гнева и тревоги, которые помогают выявлять угрозы и реагировать на них (система защиты от угроз или "система угроз", если коротко). Во-вторых, эмоции, связанные с системой активации ("система драйвов") побуждают нас преследовать цели и ресурсы и вознаграждают нас за их достижение. И, наконец, эмоции успокоения, удовлетворения и безопасности ("система успокоения"), помогают нам чувствовать себя в безопасности, умиротворенными и спокойными, когда у нас нет ни необходимости защищаться от угроз, ни преследовать цели. Кратко рассмотрим каждую из этих систем.



Рис. 5.1. Три типа системы регуляции эмоций (из *The Compassionate Mind* [*Gilbert* , 2009], перепечатано с разрешения Little, Brown Book Group)

Система угроз

К системе угроз относятся эмоции, ориентирующие нас относительно воспринимаемой угрозы. Они помогают нам выявить и ответить на факторы, которые могут причинить нам вред. Эта система включает в себя множество эмоций, с которыми наши клиенты могут испытывать сложности и бороться: гнев, страх, беспокойство и отвращение. Система угроз очень быстро определяет угрозу и способ реакции на нее, и активирует мощный всплеск чувств, который предупреждает нас, ориентирует на воспринимаемые угрозы и побуждает к действию – драке, бегству или оцепенению/подчинению (реакция "бей, беги или замри/подчинись") [*Gilbert* , 2010].

Как показали исследования, мы склонны к предубеждениям, когда обрабатываем информацию, связанную с угрозами, и при этом негативная информация захватывает наше внимание и память сильнее, чем позитивная [*Baumeister* , *Bratslavsky* , *Finkenaurer* , & *Vohs* , 2001]. Эмоции угрозы коварным способом сужают наше внимание, мышление, воображение и мотивацию до источника угрозы. При этом нам может быть сложно освободиться от этих эмоций, даже при всем желании. С эволюционной точки зрения, вполне логично, что задача этих эмоций – вытеснить положительный опыт, ведь наши предки жили в суровом мире, полном реальных опасностей. Наши предки выжили и передали нам свои гены отчасти потому, что у них были развиты эти эмоции угрозы. Это, в свою очередь, привело к такому устройству нашего мозга, при котором для структур миндалевидного тела и гипоталамо-гипофизарной системы обработка угроз стала приоритетом [*LeDoux* , 1998]. В ходе эволюции эти эмоции внутри нас стали проявляться мощнее и срабатывать в

соответствии со схемой "лучше перестраховаться, чем потом жалеть". Обучение на основе системы угроз для многих наших клиентов может быть очень эффективным, поскольку их дистресс происходит из одного и того же инцидента угрозы.

Как мы уже говорили в предыдущей главе, способности нового мозга фантазировать, осмыслять и руминировать позволяют нам поддерживать эту систему в рабочем состоянии даже при отсутствии реальной внешней угрозы. Благодаря активности нового мозга, которая позволяет формировать ментальные связи, выходящие далеко за рамки нашего оригинального опыта обучения, страх, проистекающий из мощного первоначального опыта, может оказать влияние на многие области жизни клиентов. Таким образом, новые исследования процесса обучения, например, теория реляционных фреймов [*Hayes* , *Barnes - Holmes* , & *Roche* , 2001; *Törneke,* 2010], говорят об ужасающих последствиях работы нашего сознания, которое умеет увеличивать и умножать пережитый опыт угрозы во много раз. (Рассмотрим это подробнее в главе 6.) Уравновешенная двумя другими системами, система угроз помогает предупредить нас о потенциальных угрозах и препятствиях, с которыми нам нужно справиться, чтобы помочь нам двигаться в нужном направлении. Однако эта система имеет повышенное потребление ментальной энергии, поэтому наша задача – помочь клиентам научиться находить баланс, если они много времени прожили в состоянии угрозы.

Система активации

Наши предки, помимо того, что защищали себя от угроз, приобретали то, что обеспечивает выживание и благополучие: еду, кров, комфорт, друзей, социальный статус. За это отвечает система активации и приобретения ресурсов (кратко – "система активации"). Она связана с чувствами возбуждения, влечения, амбиций. Благодаря активности таких гормонов, как дофамин, эта система приводит нас в состоянии готовности, когда появляются возможности добиться цели и заполучить ресурсы. Она же помогает сфокусироваться и поддержать внимание, необходимое для их достижения; она же связана с получением удовольствия от достижения цели [*Gilbert* , 2009a; 2010]. Как и система угроз, эта система может быть очень активизирующей и мотивирующей, и может жестко сосредоточить наше внимание на том, что мы делаем. Это может представлять сложность, когда слепое стремление к целям может нанести вред кому-то другому или нам самим. Кроме того, у нас может возникнуть сильная тяга к кратковременным удовольствиям, которые приходят, когда цель достигнута. Вероятно, по этой причине видеоигры могут вызывать такое привыкание. Однако, когда эта система уравновешена двумя другими системами, система активации помогает нам сохранять активность при достижении важных жизненных целей.

Система успокоения

Клиенты, по крайней мере, в западных культурах, вероятно, знакомы с эмоциональными переживаниями, связанными с двумя предыдущими системами. Опыт угрозы и драйва мощно мотивирует, этот факт широко используют рекламодатели и политические группы, чтобы активизировать людей, собрав их вокруг своих продуктов и платформ. Эти эмоции важны, но они также могут приводить к проблемам, если системы находятся в дисбалансе. Это совпадает с источниками страдания, описанными в буддийской психологии: привязанность (стремление к тому, что я хочу) и отвращение (уход от того, что не хочу).

В отличие от этих систем (которые нас активируют), система успокоения связана с чувством безопасности, спокойствия, мира и удовлетворения. Эти эмоции помогают нам уравновесить свое состояние в отсутствие угроз, от которых нужно защищаться, и целей, которые необходимо преследовать. Эмоции безопасности – это положительный опыт, но он сильно отличается от активирующего опыта системы драйвов [*Gilbert* , 2009a; 2010].

Как можно догадаться из обсуждения ролей терапевта в главе 2, система успокоения обычно связана с переживаниями привязанности, принятия, доброты и аффилиации. Такие интеракции успокаивают нас, помогая ощутить безопасность и спокойствие. Под действием гормонов окситоцина и эндорфинов, эти интеракции могут снизить стресс, повлиять на

болевой порог, функционирование иммунной системы и системы пищеварения, а также снизить уровень активации миндалевидного тела при переживании угрозы [*Gilbert* , 2010; *Depue* & *Morrone - Strupinsky* , 2005]. В отличие от состояния, в котором ум узко сфокусирован на угрозе или цели, в состоянии успокоения мы испытываем расслабление, рефлексивное внимание и склонны к проявлению исследовательской позиции, просоциальности и альтруизму [*Gilbert* , 2009a, 2010]. Подпитываемая теплыми связями с другими, система успокоения уравновешивает две другие системы, помогая нам относиться к жизни открыто, доброжелательно и не забывать о рефлексии.

Привязка системы успокоения к чувству социальной сопричастности – это одновременно и возможность, и испытание для терапевтов. К сожалению, многие наши клиенты имеют опыт дезадаптивной привязанности или межличностные травмы, которые привели их к выученному чувству *небезопасности* в отношениях. Тогда близость становится ассоциированной не с безопасностью, а с угрозой. Это приводит нас к основной проблеме: что делать, если в результате опыта наши клиенты научились бояться как раз тех связей, которые должны помочь им чувствовать себя в безопасности (если говорить с точки зрения эволюции). Как мы увидим, привязка безопасности к чувству социальной связи делает терапевтический кабинет идеальной "лабораторией" для проведения именно этой работы. При умелом подходе терапия может помочь клиентам "активировать систему успокоения в режиме онлайн" и помочь им увидеть источник угроз в своей жизни и в своем сознании.

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ СВОЙ ОПЫТ

Если вы достаточно много вращаетесь в CFT кругах, вы наверняка довольно часто слышите от терапевтов, что различные эмоции и мотивы "структурируют сознание". Полезно познакомить клиентов с этой концепцией, помогая им понять модель трех кругов. На рис. 5.2 проиллюстрировано, что мы подразумеваем под этим.

Идея состоит в том, что разные эмоции (например, гнев, возбуждение, безопасность) и связанные с ними мотивы (например, агрессия, соперничество, сопричастность) связаны с совершенно разными паттернами внимания, пережитых эмоций, мышления и рассуждений, воображения, мотивации и поведения. Эту диаграмму можно использовать для проведения сократического диалога с клиентами, чтобы помочь им узнать, как эти эмоции разыгрываются в них и связать эту структуру с эволюционным происхождением эмоции. Рассмотрим пример кейса:

Терапевт: Дженни, я познакомил вас с тремя кругами эмоций, а теперь давайте поговорим о том, как эти эмоции разворачиваются в нас. В CFT говорят о том, как разные эмоции могут по-разному "структурировать сознание", как я продемонстрировал на примере паутинообразной диаграммы (*указывает на нее*). Хотя это просто глупое название, из-за того, что у нее шесть лап, как у паука.



Рис. 5.2. Как система угроз организует сознание (из *The Compassionate Mind Approach to Managing Your Anger* [*Kolts*, 2012], перепечатано с разрешения Little, Brown Book Group)

Дженни: (*Кивает.*)

Терапевт: Помимо ощущений от своих различных эмоций, у нас есть внимание, рассуждения, воображение, и мы по-разному их проживаем, когда возникают эмоции. (*По очереди указывает на "внимание", "мышление и рассуждение", и кружок с "воображением и фантазией " на диаграмме.*) Они также влияют на наше желание что-то сделать (*указывает на "мотивацию "*) и на то, что мы на самом деле делаем (указывает на *"поведение* "). Так что любая эмоция, которую мы испытываем, на самом деле имеет довольно много последствий, поэтому так легко попасть в ловушку чувства. Это пока понятно?

Дженни: (*Кивает.*) Это похоже на то, о чем мы говорили в прошлый раз, – что разные мысли подпитывают разные чувства, которые вызывают еще больше мыслей.

Терапевт: (*Улыбается.*) Совершенно верно! Теперь мы разберемся в том, как ваша система угроз и система успокоения по-разному организует сознание. Во-первых, давайте рассмотрим ваше ощущение сильной угрозы. Вы говорили о паре таких ситуаций – о боязни

выйти на прогулку с друзьями и боязни, что вас будут травить в классе. Хотите обсудим подробно одну из таких ситуаций?

Дженни: Например, встречу с друзьями?

Терапевт: Хорошо. Не могли бы вы вкратце описать ситуацию, которая вызывает чувство угрозы?

Дженни: Конечно. Одну из них я испытала на днях. Одна из моих соседок позвала меня в эту пятницу вечером в бар, чтобы выпить и перекусить. Что-то в этом роде.

Терапевт: Отлично. Теперь давайте рассмотрим паутинообразную диаграмму. Какие эмоции здесь нужно поместить в центр?

Дженни: Точно – страх или крайне сильная тревога.

Терапевт: (*Пишет "страх/тревога" в центре круга.*) Хорошо, давайте начнем с круга "пережитой эмоции". Для начала подумаем, как эмоции ощущаются в теле.

Дженни: Когда они меня пригласили, мое сердце чуть не выскочило, сложно было с концентрацией внимания. Как будто на меня надвигался целый мир. Я только кивнула и сказала, что дам им знать. После того, как они ушли, я немного успокоилась, но была очень напряжена и напугана. Даже сейчас об этом трудно думать.

Терапевт: Давайте поговорим об этом – что вы об этом думаете? Какие мысли возникают, когда вы тревожитесь из-за того, что предстоит выйти куда-нибудь?

Дженни: Как будто я хочу это делать, но в то же время вовсе не хочу этого делать. Я думаю, что любому нормальному человеку было бы весело, но вот я бы облажалась. Я думаю о миллионе вещей, которые могу сделать не так. Я даже думаю, что они на самом деле просто приглашают меня, чтобы посмотреть, как мне неловко, или просто чтобы посмеяться над кем-то.

Терапевт: Похоже, эти мысли вызывают достаточно сильные образы. Когда вам тревожно, что вы представляете?

Дженни: Что я сделаю что-то глупое: надену не то, скажу не то, – ну, что угодно, – и вот они уже жалеют, что привели меня. Что обо мне позже станут сплетничать, высмеивать или даже решат, что не хотят, чтобы я была рядом, и оставят меня в баре. (*Смотрит с тревогой.*)

Терапевт: Звучит устрашающе. Когда вы находитесь в этом пространстве, чего вы хотите или что планируете делать? Что обычно делаете?

Дженни: Я просто хочу перестать беспокоиться об этом, перестать так себя чувствовать. Так что я обычно придумываю отговорку. Говорю, что вспомнила, что на следующей неделе у меня важный экзамен или что-нибудь такое.

Терапевт: Итак, все здесь (*показывает на паутинообразную диаграмму*) организовано вокруг ужасного исхода этой ситуации и вашего вынужденного ухода из нее. Обычно вы поступаете так?

Дженни: (*Делает паузу с грустным выражением лица.*) Да.

Терапевт: Мы также заметили, что даже воспоминания об этом угрожающем событии организуют вещи определенным образом. Сейчас вы испытываете чувство тревоги и напряжения, сосредоточенность на угрозе. Как будто эти переживания, сочетаясь вместе создают тревожную версию вашего "Я" – полностью сосредоточившуюся на страхе и тревоге. Правильно?

Дженни: Совершенно верно. Я почти все время чувствую себя так.

Терапевт: Итак, *Тревожная Дженни* очень хорошо нам знакома.

Дженни: Абсолютно верно.

Терапевт: Поблагодарим *Тревожную Дженни* за то, что поделилась с нами своим мнением. А теперь познакомимся со *Спокойной Дженни.*

Дженни: Я не знаю даже, существует ли она.

Терапевт: Я помогу вам с ней встретиться.

Помогая клиентам наблюдать за тем, как их по-разному организуют их различные эмоции, иногда полезно предложить название "другая версия "Я", отмечая, что наш телесный

опыт, внимание, рассуждения, образы, мотивация и поведение могут сильно отличаться в зависимости от эмоции или мотива, которые мы переживаем. Может показаться, что, когда мы охвачены этими разными эмоциями, то становимся другими людьми. Придумав для Дженни имя *Тревожная Дженни,* мы можем помочь ей осознать, что какими бы мощными ни были эти переживания, это только одна из версий "Я", и что мы можем развить другие, адаптивные аспекты личности (подготавливая почву для идеи сострадательного "Я"). Эта терминология может помочь отличить *Тревожную Дженни* от нынешней версии ее "Я", ее исследующего я, которое наблюдает и осознает эмоцию (но не вовлечено в нее), которую терапевты ACT называют "самонаблюдением".

Дженни уже поняла, как тревога организовывает ее. Теперь давайте рассмотрим, как терапевт может знакомить ее с системой успокоения. Для такого перехода полезно выполнить небольшое упражнение на успокаивающее ритмичное дыхание. Эта техника поможет замедлить дыхание, включит парасимпатическую нервную систему в работу, и поможет нам перейти в режим сострадательного ума.

Терапевт: Дженни, теперь, когда мы разобрались, как система угроз организует разум, хорошо бы посмотреть, как он совсем по-другому работает в спокойном состоянии. Мы хотим узнать, что чувствует *Спокойная Дженни.* Ну, как идея?

Дженни: Похоже, стоит попробовать.

Терапевт: Начнем с короткой техники успокаивающего ритмичного дыхания. Такое дыхание может помочь восстановить баланс после работы с эмоцией угрозы. Давайте на несколько мгновений замедлим дыхание.

Дженни: (*Закрывает глаза; замедляет дыхание.*)

Терапевт: Замедлим тело... замедлим ум. (*Ждет одну минуту.*)

Терапевт: Откройте глаза, вернитесь вниманием в комнату. (*Ждет несколько мгновений, пока Дженни откроет глаза и сориентируется.*) Как себя чувствуете?

Дженни: Лучше.

Терапевт: Хорошо. Приятно узнать, что мы можем работать с эмоцией беспокойства, внимательно изучить, как она организует наш разум и примять решение выйти из нее. Успокаивающее ритмичное дыхание действительно может помочь в этом случае. Не волнуйтесь, если часть этого беспокойства останется. Тревожиться вы учились долго. Тревожная Дженни долго ходила в спортзал и накачала мышцы.

Дженни: (*Улыбается.*) Да, конечно!

Терапевт: Я здесь, чтобы помочь вам. Теперь давайте посмотрим, как чувство безопасности организует разум и тело. Бывали ли у вас времена, когда вы чувствовали себя непринужденно и в полной безопасности? Может быть, вы проводили время с кем-то, с кем вам действительно комфортно?

Дженни: (*Думает примерно секунд двадцать.*) Да. У меня была подруга в старшей школе. Ее звали Софи. У нас было так много общего, она тоже тревожилась. (*Оживляется; беседовать становится комфортнее.*) Мы с ней все делали вместе. Мы могли часами разговаривать по телефону или болтать в кафе. Мы иногда спускались на пляж или просто тусовались где-то. Я очень скучаю по тем временам.

Терапевт: Звучит замечательно. Вы с Софи еще видитесь?

Дженни: Иногда по праздникам. Мы закончили учебу, и она пошла в один колледж, а я – в другой. Мы очень хорошо общались первые несколько месяцев, а затем постепенно общаться стали все меньше и меньше. Понимаете, у всех свои дела.

Терапевт: Конечно. А сейчас давайте сосредоточимся на том времени, когда вы дружили с Софи и чувствовали себя комфортно и в полной безопасности. Можете вспомнить эти времена?

Дженни: Ага. Однажды мы зашли в нашу любимую кофейню выпить мокко. Вечером пошли на пляж. Мы поднялись на вышку спасателей, чтобы любоваться закатом. Мы просто сидели, завернувшись в одеяла, часами разговаривали. Было замечательно.

Терапевт: Звучит действительно замечательно. А как вы чувствовали себя тогда?

Дженни: Я чувствовала себя по-настоящему расслабленной, как будто меня не заботит ничто, – я просто наслаждаюсь кофе, закатом на берегу океаном, и разговором.

Терапевт: Похоже, ваше внимание было максимально открытым – вы наслаждались кофе, зрелищем великолепного заката, может быть, видом, звуками и запахами моря?

Дженни: Да, там было так красиво. Я люблю океан.

Терапевт: Я тоже. Вы сказали, что вы с Софи много разговаривали. О чем вы говорили?

Дженни: Обо всем: в какой колледж поступить, какой предмет выбрать, Какую карьеру мы хотели сделать. О мальчиках, которые нам нравились. Обсуждали фильмы и музыку. Все что угодно.

Терапевт: Обратите внимание на свои ощущения, когда вы это описываете. Это прекрасный пример того, как система безопасности организует разум. Я могу просто представить вас там, и то, как вы чувствуете, что вам абсолютно комфортно. Внимание открыто, и вы замечаете все то прекрасное, что вас окружает. Мышление открыто и гибко, вы думаете о той жизни, которой вы хотели бы жить, позволяя мюслям принять свободное направление...

Дженни: Это было так чудно.

Терапевт: Хорошо. Обратите внимание, как воображение – образы в уме – работают, когда вы чувствуете себя в безопасности. Даже сейчас воспоминание об этом успокаивает вас, правда?

Дженни: Чудесные ощущения. Я скучаю по тем временам.

Терапевт: Я бы тоже скучал! А теперь представьте, что ваше воображение гибко и открывается, как и ваше сознание. Вы фантазируете о том, что хотели бы делать, какой будет ваша жизнь...

Дженни: Да уж, тогда будущее выглядело интереснее. Тогда я была взволнованна предстоящим поступлением в колледж, хотя и было немного страшновато.

Терапевт: То есть там, с Софи, вы чувствовали себя в безопасности и могли даже быть в некотором роде взволнованы, и это немного пугало.

Дженни: Ага. Сейчас в основном просто страшно.

Терапевт: (*Успокаивающим тоном.*) Да. (*Делает паузу на несколько мгновений.*) Но могли бы вы сказать, что, размышляя о том времени, вам удалось немного понять, какой была Спокойная Дженни?

Дженни: (*Задумчиво.*) Да, удалось.

Терапевт: Давайте подытожим, что мы узнали о том, как различные эмоции организуют сознание. Обратите внимание, когда мы рассматривали ситуацию угрозы – друзья приглашают на вечеринку, – ваше внимание, мышление, мысленные образы и мотивация очень сузились и сосредоточились на предполагаемой угрозе. Они очень узко сфокусировались на страхе смущения или унижения.

Дженни: (*Задумчиво кивает.*) Мгм.

Терапевт: А потом, когда мы вызвали это воспоминание о Софи, все изменилось. Вы вспомнили, что чувствовали себя в безопасности и вам было комфортно в обществе близкого человека.

Дженни: (*Задумчиво улыбается; мягко кивает.*)

Терапевт: Вы чувствовали себя в безопасности, ваше внимание широко открылось, направившись на то, что ценно для вас: близкое вам окружение, мысли о будущем, то, чего вы хотели бы достичь в жизни... Ваши мысли и мысленные образы были гибкими и открытыми, поскольку вы представляли ту жизнь, которую хотели бы иметь. Вы болтали обо всем. Ваша мотивация больше не находилась в рамках ощущения, что вам нужно защищать себя; вы могли фантазировать обо всем... даже волноваться от того, что делаете что-то слегка пугающее, например, поступаете в колледж. Обратите внимание, насколько иначе было организовано ваше сознание при ощущении угрозы. Обратите внимание, какой была *Спокойная Дженни.*

Дженни: Намного более открытой и свободной. Хотела бы я так себя чувствовать почаще.

Терапевт: Как насчет того, чтобы над этим поработать?

Дженни: Звучит отлично.

В приведенных выше эпизодах терапевт направляет Дженни, помогая ей выяснить, как эмоции организуют ее сознание. Это делается двумя способами: выяснить, как сознание было организовано в ситуациях, которые она вспоминает, и изучить аффективные реакции, которые Дженни испытывает сейчас, пробуждая эти воспоминания. Хотя мы в первую очередь сосредоточены на первом (выяснить и изучить способ организации внимания, мышления, воображения, мотивации и т. д. во время различных аффективных состояний угрозы и безопасности), но акцент на том, как эти воспоминания формируют нынешние эмоции, помогает подготовить почву для будущей работы с воображением и для понимания памяти как мощного стимула для эмоционального мозга.

Терапевт дает Дженни стимул вызвать воспоминания, связанные с чувством угрозы и безопасности, и помогает ей выяснить, как различными способами эти эмоции организуют ее опыт. Рефлексия чувств и валидизирующих утверждений присутствуют повсюду, помогая углубить аффективный опыт и укрепить связь между клиентом и терапевтом. Когда Дженни начинает сбиваться с пути (например, тосковать по "тем временам", сожалеть о прекращении дружбы с Софи или говорить, что сейчас все "просто пугает"), терапевт валидизирует ее опыт, проявив сочувствие, а затем быстро возвращает ее фокус внимания к предмету исследования. Терапевт также пытается создать безопасность в терапевтических отношениях, делая заявления, которые передают тепло, уверенность и поддержку: "Я здесь для того, чтобы помочь вам с этим работать"; "Как вам идея – поработать над этим?" Мы снова возвращаемся к Тревожной Дженни, на этот раз в сопровождении *Спокойной Дженни,* размышляя о том, что сильные эмоции и мотивы могут организовать разные версии нашего "Я" – версии, которые мы можем понять и оценить, и которые мы можем выборочно усилить. Это создает основу для сострадательной работы над собой, поскольку мы работаем над развитием и укреплением сострадательной, доброй, мудрой и сильной позиции.

КАК НАСЧЕТ ГРУСТИ?

Как вы заметили, говоря о трех системах регуляции эмоций, мы фактически ничего не сказали о грусти. Грусть – интересная эмоция, которую нелегко классифицировать с помощью трех систем, так как она в них не вписывается. Хотя грусть можно рассматривать, как связанную с угрозой эмоцию в том смысле, что она часто связана с опытом утраты или разочарования, ее физиологический и психологический профиль сильно отличается от других эмоций угрозы, для которых характерно повышенное возбуждение, напряжение и сужение мышления и внимания. Напротив, грусть обычно связана с более низким уровнем возбуждения, а иногда предполагает более открытое мышление и внимание – например, воспоминания и рефлексии о смысле жизни. Грусть также может вызывать у других ответную теплую реакцию, может выполнить функцию активации безопасности, и обычно приводит к деактивации драйвов.

Хотя для того, чтобы глубже понять, как грусть организует наше поведение, необходимы дальнейшие исследования, но мы полагаем, что не стоит упрощать, загоняя грусть в рамки эмоций угроз. Пожалуй, лучше рассматривать грусть с точки зрения паттернов активации и в рамках связи с контекстом (например, потери), которые ее провоцируют. С этой точки зрения возможно рассматривать нормальную грусть как состояние, для которого характерны уровень воспринимаемой угрозы от низкого до умеренного (потеря, но без явной опасности); низкий уровень системы активации и драйва, и умеренный уровень безопасности (мы чувствуем себя в достаточной безопасности, чтобы пережить состояние потери и его значение для нас). Это также может помочь при проведении терапевтических интервенций для клиентов, глубоко переживающих грусть, связанную с большой депрессией, для которой характерной может быть гораздо более высокая активация угрозы (поскольку депрессия часто связана с серьезной тревожностью –

например, с потерей, угрожающей всему образу жизни) в сочетании с очень низким драйвом и чувством безопасности от низкого до среднего. В таком случае мы стремимся помочь клиентам повысить чувство безопасности, чтобы сбалансировать активацию угрозы, но также запустить и систему драйвов, поскольку это подтверждают исследования, доказывающие положительное влияние поведенческой активационной терапии при депрессии. Например, активация поведения вокруг увеличения положительного социального опыта может служить обеим этим целям.

МОТИВЫ И СОЦИАЛЬНЫЕ МЕНТАЛЬНОСТИ

Помимо эмоций из модели трех кругов, CFT также подчеркивает, что нас сильно организуют наши эволюционировавшие мотивы. Мотивы можно рассматривать, как мотивационные и поведенческие дополнения к трем кругам эмоций. Например, мотивы устанавливать социальные связи, преследовать цели, нападать, отстаивать социальное превосходство, защищаться, найти партнера и играть. Эти мотивы могут проявляться в межличностном взаимодействии. Пол Гилберт назвал это *социальными ментальностями* [*Gilbert* , 2009a; 2010; 2014]. Мы можем рассматривать социальную ментальность, как организационные рамки, которые структурируют наши социальные интеракции вокруг определенных мотивов. Полезно обсудить с клиентами, как различные типы социальных ментальностей могут совершенно по-разному организовать опыт. Например, с помощью паутинообразной диаграммы, которую мы представили ранее, можно сравнить и противопоставить социальные ментальности защиты, соперничества, заботы и сексуальности с очень разными паттернами внимания, мышления, воображения, пережитого опыта, мотивации, поведения. Такое осознание (и размышление о том, какие типы социальных ментальностей были бы полезны) может очень помочь клиентам понять трудности в отношениях и работать с ними.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В этой главе мы представили модель трех кругов эмоций. Эта модель служит ряду целей в CFT. Она помогает клиентам уменьшить чувство стыда в их отношениях со своими эмоциями, поскольку понимание этих эмоций переходит с позиции *со мной что-то не так,* к осознанию того, что *все* мы испытываем эти чувства, потому что они помогали нашим предкам выживать. С этой точки зрения клиенты могут увидеть многие свои нежелательные эмоций как попытку их эволюционировавшего мозга обезопасить их во время воспринимаемой угрозы. Вместо того, чтобы осуждать эти усилия, сострадательный подход стремится валидизировать, успокоить и найти более полезные способы работы с этим опытом.

Модель также помогает подготовить почву для сострадания, как способа работы со страданием. Мы можем помочь клиентам признать, что самоосуждение – это способ постоянной реактивации системы угроз, а сострадание – способ заставить систему успокоения работать на них, приняв ответственность за работу с тяжелыми чувствами и жизненными проблемами. Наконец, эта модель может служить своего рода кратким путем к развитию осознанного понимания эмоций. Мы могли бы предложить клиентам в минуты борьбы вспомнить три круга и подумать, где они находятся в каждом из них, оценив угрозу, драйв и безопасность по шкале от 1 до 10. Как предложил один из моих аспирантов (который также был тренером для команды чирлидеров): "В любой непонятной ситуации – поставь кружок!" Если наши клиенты сделают это и заметят, что они застряли в системе угроз, можно предложить им выполнить технику успокаивающего ритмичного дыхания, а затем поработать с эмоциями и ситуацией, используя сострадательный стратегии, которые мы представим позже.

ГЛАВА 6

Сострадательное понимание. Социальное формирование личности

Как мы уже говорили, сострадание к себе и другим в CFT начинается с осознания

клиентами того, что многие их проблемы связаны с факторами, которые они не выбирали и не создавали. Мы изучили первый из этих факторов в двух предыдущих главах, признав, что наш коварный мозг, сформированный в результате эволюции, вызывает эмоции, с которыми может быть очень трудно справляться. Однако есть и вторая мысль. С момента нашего рождения наш развитый генетический потенциал (генотип) взаимодействует с набором других факторов, не выбранных и не созданных нами, – нашим ранним социальным окружением, – и обретает форму под его влиянием.

Будучи детьми, мы полностью зависимы от взрослых. Те, в свою очередь, могут уметь или не уметь проявлять по отношению к нам заботу и учить нас справляться со сложными эмоциями. Теперь мы знаем, что разные люди рождаются с разным темпераментом и в большей или меньшей степени подвержены эмоциям беспокойства и раздражительности. Этот темперамент со временем вступает во взаимодействие с нашим ранним социальным окружением, что в результате формирует нас, делая такими, какими мы становимся.

Исследования показывают, что это раннее социальное окружение сильно влияет на наш развивающийся мозг, в частности на те области, которые связаны с регулированием эмоций и обработкой социальной информации [*Siegel* , 2012; *Cozolino* , 2010]. Вырастая, переживая детство, юность и ранний взрослый возраст, мы все больше влияем на контекст, в котором находимся, но социальные силы, которые служат примером и укрепляют привычки, которые могут нанести нам вред в дальнейшей жизни, все еще продолжают оказывать влияние на наше формирование. Понимая и осознавая это формирование под воздействием социальных сил, клиентам легче развить самосострадание, поскольку так они понимают, что те аспекты себя, которых они больше всего стыдятся, возникают не случайно, и не вследствие присущих им недостатков.

РАЗЛИЧНЫЕ ВЕРСИИ НАШЕГО "Я"

Если вы посещаете много семинаров по CFT, то, вероятно, слышали такую историю.

Я родился в образованной семье среднего класса. У меня любящие родители, которые заботились обо мне и обеспечивали всем необходимым для выживания и благополучной жизни. Они давали мне еду, кров, покупали одежду, заботились и благодаря им у меня были интересные занятия. Они поддерживали и поощряли мое образование и обучили меня навыкам, которые мне понадобились для выживания, - *учиться, управлять финансами и многому другому. Но давайте представим, что я бы родился у матери-одиночки, наркозависимой, в бедном районе городских трущоб. Представим, что я часто голодал и оставался один, что никто не заботился обо мне, когда мне была нужна помощь, и что я подвергался насилию со стороны тех, кто мог бы мне помогать. Представим, что мне пришлось научиться воровать, чтобы прокормить себя, бороться, чтобы защитить себя, продавать наркотики или совершать другие преступления, чтобы заработать на жизнь. Как бы вообще была возможна ли вообще нынешняя версия меня – университетского профессора, психолога и автора? Вероятно ли все это?*

У всех нас есть базовые потребности, мы учимся поведению, которое позволяет удовлетворить наши потребности в контекстах, в которых мы находимся. Эти контексты мы зачастую не выбираем, но мы должны адаптироваться к ним, если хотим выжить. Идея в том, что мы все представляем только одну версию своего "Я". Эта версия определяется уникальным паттерном взаимодействий, которые происходят между нашим жизненным опытом и нашей генетической структурой. На нас и на всех наших клиентов сильно повлияли ранние отношения привязанности, а также опыт, накопленный в раннем возрасте. Если мы будем учитывать эти социальные силы, это очень поможет нашим клиентам развить самосострадание и сострадание к другим. Это также поможет им взять на себя ответственность за работу с их *текущим* социальным и физическим окружением, поскольку возрастет их осознание того, как эта окружающая среда может повлиять на их жизнь.

СОЦИАЛЬНОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

В терапии полезно помочь клиентам разобраться, как текущий опыт связан с социальным контекстом в их жизни. Кратко коснемся их использования в терапии. Мы

ограничены рамками книги, поэтому обсудим темы вкратце. Для тех, кто хочет копнуть глубже, есть множество других ресурсов.

История и тип привязанности

В предыдущей главе мы разбирались, как в ходе эволюции человек пришел к ощущению безопасности, прежде всего в контексте связи с другими людьми, которые принимают нас и заботятся о нас [*Gilbert* , 2009a; 2010]. Джон Боулби изучал типы привязанности, по его стопам шли и другие исследователи. В работах этих ученых есть данные о том, как наша ранняя социальная среда формирует наше самое базовое понимание других людей и нас самих по отношению к другим. Так, ранние истории привязанности порождают относительно устойчивые типы привязанности, которые определяют то, как мы будем переживать наш опыт отношений с другими и способность чувствовать себя в безопасности в этом мире.

Разные авторы использовали разные методы классификации и маркировки типов привязанности. В рамках целей этой книги мы будем говорить о привязанности с точки зрения трех процессов, которые могут повлиять на регулирование эмоций: *надежный тип привязанности, тревожно-устойчивый тип привязанности* и *тревожно-избегающий тип привязанности.* Надежный тип привязанности обычно возникает в результате взаимодействия со значимыми взрослыми, которые чутко реагируют на наши потребности. Индивиды, для которых характерен надежный тип привязанности, понимают, что помощь доступна, если они в ней нуждаются, и разрабатывают репертуар эффективных стратегий регулирования эмоций, которым могут пользоваться [*Mikulincer* & *Shaver* , 2007]. С точки зрения CFT, отношения с надежным типом привязанности питают систему безопасности, закладывая и укрепляя нейронные сети, которые помогают людям успокаивать себя самостоятельно, эффективно работая с эмоциями, основанными на угрозах. Способные к самоуспокоению, индивиды с безопасным типом привязанности могут оставаться открытыми для своих эмоций – признавая, проживая и выражая их адаптивными способами [*Mikulincer* & *Shaver* , 2007]. Такие люди учатся ценить себя – благодаря жизненному опыту они усвоили, что *достойны* заботы и доброты.

Тревожно-устойчивый тип привязанности, как правило, возникает из-за того, что среда воспитания была ненадежной и непоследовательно реагировала на дистресс ребенка. Тревожно-устойчивый тип привязанности связан с потребностью в контакте, но неспособностью поверить в то, что он будет доступен в случае необходимости, или с опасением, что он может непредсказуемо исчезнуть в любой момент. Следовательно, индивид может не чувствовать успокоения даже при наличии социальной поддержки или связи. Клиенты с высоким уровнем тревожно-устойчивого типа привязанности могут испытывать чрезмерные, очень интенсивные эмоции угрозы. Возможно, они были имплицитно сформированы значимыми взрослыми, которые обеспечивали заботу только тогда, когда ребенок демонстрировал крайние уровни дистресса [*Mikulincer* & *Shaver* , 2007]. Из-за того, что эти индивиды испытывают сложности с успокоением или самоконтролем эмоций, может казаться, что они живут в системе угроз, зацикливаются на предполагаемых угрозах (руминируют) и гиперчувствительны к признакам социальных угроз. Они, как правило, интересуются другими, но им трудно управлять отношениями, и они могут очень бояться отказа.

И напротив, для индивидов с высоким уровнем тревожно-избегающего типа привязанности характерно множество стратегий маскировки, подавления или избегания своих эмоциональных переживаний. Часто их воспитывают недоступные или неотзывчивые взрослые, поэтому индивиды с избегающим типом могут стремиться установить межличностную дистанцию и "пройти путь одиночки". Поиск поддержки им может казаться рискованным, неудобным или бесполезным. Не в силах успокоить себя чувствами связи и поддержки, такие индивиды обращаются к стратегиям избегания – дистанцируются, отрицая и приуменьшая свои эмоции. Эти стратегии могут помешать эффективному выживанию, поскольку клиенты избегают проблем, а не ищут для них решения, не ищут поддержки и не

стремятся посмотреть на ситуацию иначе, с более полезной точки зрения [*Mikulincer* & *Shaver* , 2007]. Как тревожные люди, с точки зрения CFT, индивиды с тревожно-избегающим типом привязанности, как видно, имеют неразвитую систему успокоения, ее недостаточно для самоуспокоения и работы со своими эмоциями. Эти люди полагаются на стратегии избегания, основанные на эмоциях угрозы (так называемые *стратегии безопасности*), которые часто имеют губительные долгосрочные последствия.

Клиенты не выбирают, как они чувствуют себя в отношениях с другими – безопасно или нет; как они справляются с эмоциями – уверенно или нет; и как ощущают себя – в контакте, уязвимыми или изолированными. Если бы мы могли выбирать, то, конечно, предпочли бы чувствовать себя в безопасности, уверенно и в контакте. Мы не можем изменить прошлое, но мы можем помочь клиентам *начать* понимать, как они стали такими, и что эти переживания – *не их вина.*

Терапевт: Дженни, на нашем последнем сеансе мы говорили о том, как у нас возникают чувства угрозы или безопасности, и как эти переживания организуют разум – как мы проявляем внимание, переживаем эмоции, как привыкли думать и так далее...

Дженни: Да, я помню.

Терапевт: Отлично. В CFT учитывается и то, как люди учатся чувствовать себя в безопасности или в опасности. Это зачастую связано с нашей историей отношений с другими. Мы уже немного говорили об этом – как вы научились чувствовать угрозу в социальных ситуациях после того ужасного опыта, который у вас был с другими девочками в средней школе.

Дженни: Верно. Это было ужасно. Мне было страшно общаться с другими людьми.

Терапевт: Вы стали бояться отношений, вам было трудно рисковать, доверять другим?

Дженни: Да, почти невозможно.

Терапевт: Когда это случилось, то есть, когда вы перешли в новую школу и другие девочки стали над вами издеваться, – вы говорили об этом с кем-нибудь?

Дженни: Я пыталась поговорить с мамой, но она мне не помогла. То есть, она пыталась, но я не думаю, что она поняла меня. Она сказала мне, что девушки иногда могут вести себя так, и что я не должна придавать этому большого значения.

Терапевт: Значит, она действительно не смогла вам помочь?

Дженни: Ну, ей и самой было нелегко. Они с папой только что развелись, и какое-то время до этого их отношения в браке не складывались. Было ужасно. Он ей изменял, она запила... Было так плохо, что после развода мы переехали.

Терапевт: То есть, жизнь мамы была далеко не сахар, и ей было сложно вам помогать?

Дженни: Да. Ну, она пыталась. То есть, я хочу сказать, она действительно пыталась мне помочь. Как будто она сама знала, что на самом деле плохая мать. Она иногда так говорила и пыталась искупить вину. Она покупала мне вещи – дорогие джинсы и одежду. Но в основном... (*Дженни качает головой и вздыхает.*)

Терапевт: В основном..?

Дженни: В основном ее просто не было рядом. Когда был радом папа, она казалась недовольной, и после того, как мы переехали, она просто... (*Пауза.*) Она никогда не была со мной груба. Просто большую часть времени казалось, что она занята своими делами.

Терапевт: А ваш отец?

Дженни: Я росла без отца. Его не было рядом, он работал или занимался чем-то другим.

Терапевт: А когда ваш отец был радом, много ли времени вы проводили вместе? Помните ли вы, чем занимались вместе?

Дженни: Мне нравилось проводить с ним время, но радом он бывал нечасто. После развода он говорил, что хотел бы со мной видеться, но на практике было совсем иначе. У него не находилось времени повидаться на выходные, и чаще всего он просто не появлялся. Еще через какое-то время перестал звонить. Наверное, его больше интересовала новая семья (*смотрит вниз, глаза увлажняются*).

Терапевт: (*Ждет, сохраняя молчание.*)

Дженни: (*Вздыхает.*) То есть, у меня, наверное, не очень были родители. Да?

Терапевт: Похоже, у них было много своих дел. Это и мешало им быть радом. Помните, мы говорили о системе безопасности, и о том, как мы чувствуем себя в безопасности, общаясь с другими, кому небезразличны? Когда мы думаем обо всем этом, логично ли, что вам может быть трудно чувствовать безопасность в отношениях. То есть, вам трудно поверить, что вам придут на помощь и будут рядом, если это необходимо?

Дженни: Это логично.

Терапевт: То есть, вы усвоили, что можете рассчитывать на помощь других, когда вам это нужно. Вы узнали, что иногда они рядом, но...

Дженни: И в большинстве случаев их нет.

Терапевт: Дженни, учитывая ваш опыт, вы думаете, что виновны в том, что чувствуете себя в отношениях небезопасно? Виновны ли вы в том, не доверяете другим, когда они рядом, или это то, чему научила вас жизнь? Это ваша вина?

Дженни: Нет, это не моя вина.

Терапевт: (*Делает паузу.*) Не могли бы вы повторить еще раз?

Дженни: (*Плачет.*) Это не моя вина.

Как видно из приведенного выше эпизода, в CFT упор делается не на категоризацию людей на основе типа привязанности. Мы помогаем нашим клиентам понять, какие эмоции, мотивы и поведение ими движут. При этом мы помогаем им не стыдиться себя, а проявлять к себе сострадание. Есть масса причин, вследствие которых клиенты научаются чувствовать себя незащищенными или развивают привычки, которые не соответствуют той жизни, к которой они стремятся. Давайте изучим еще некоторые из них.

ТЕОРИЯ ОБУЧЕНИЯ И ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

Теорию обучения и поведенческую терапию успешно применяют для понимания и лечения различных эмоциональных и поведенческих проблем. CFT вполне совместима с этими подходами. В идеале CFT-терапевт проходит обучение основным поведенческим принципам, изучая их практическую пользу для понимания и лечения психологических проблем. Хотя для бихевиористов и бихевиоризма не всегда характерны теплота и сострадание. При внимательном анализе станет заметно, что понимание сути поведенческих механизмов без сомнений в корне нейтрализует стыд и самоосуждение. Это понимание помогает нам и нашим клиентам ясно увидеть, что их проблемы *выученные,* и что они абсолютно оправданы, если рассматривать контекст их возникновения. Если на эти проблемы взглянуть, как на *выученные,* а не рассматривать их как убеждения в духе *со мной что-то не так,* это поможет нашим клиентам отнестись к себе с самосостраданием (*эти трудности – не моя вина*), это даст нам направление для сострадательной работы над решением этих проблем. Есть много отличных ресурсов по теории обучения и поведенческой терапии, поэтому не будем вдаваться в подробности здесь, однако кратко упомянем некоторые методы обучения и способы, которые помогут нам привнести такое понимание в CFT.

ОПЕРАНТНОЕ ОБУСЛОВЛИВАНИЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОВЕДЕНИЯ

Функциональный анализ поведения может быть очень полезен, поскольку с его помощью мы помогаем клиентам ответить на вопрос: "Почему я это делаю?" Проведение функционального анализа включает в себя выяснение факторов, которые контролируют возникновение данного поведения. Этот анализ помогает ответить на вопрос, какие факторы создают основу для возникновения поведения и какие последствия возникают. Этот процесс часто обозначается аббревиатурой А-В-С, которая означает *антецедент, поведение* и его *последствия.* Проведение функционального анализа мы начинаем с выбора конкретного поведения. Это может быть что-то наблюдаемое, что делает клиент, или личное, скрытое поведение, например, мышление (самоосуждение или руминация).

Как только мы выяснили, какое поведение нас интересует, мы ищем его антецеденты.

Антецеденты – это факторы, которые предшествуют поведению и сигнализируют о его вероятном возникновении. Антецеденты могут быть внешними факторами (*стимулы*). Они сигнализируют о наличии наказания или вознаграждения. Это приводит к возникновению связанного поведения (это типы поведения еще называют *различительными стимулами,* поскольку они позволяют нам обнаруживать или *различать* наличие угроз и вознаграждений). Антецедентами также могут быть внутренние переживания, не связанные с наличием того, что человеку нравится или не нравится. Это могут быть мотивирующие состояния, которые "создают основу" для возникновения определенного поведения. Эти состояния и определяют, приведет ли поведение скорее к приятным или скорее к неприятным для нас последствиям. Возьмем голод, как хороший пример, и посмотрим, как это работает. Вне зависимости от доступности еды в общем, еда приносит нам больше удовольствия, когда мы голодны. Таким образом, антецеденты могут либо сообщить нам о наличии награды (выполняя различительную функцию), либо побудить нас искать ее (выполняя мотивационную функцию) [*Törneke,* 2010]. Ключевым моментом является понимание того, что антецеденты ориентируют нас на то, какие желательные или нежелательные последствия будут следовать за нашим поведением, создавая основу для возникновения поведения.

Как только мы определим интересующее нас поведение и предшествующие ему антецеденты, мы сможем изучить последствия, которые возникают как результат данного поведения, и влияют на вероятность его возникновения в будущем. Некоторые последствия оказывают положительное подкрепление, увеличивая вероятность того, что поведение будет повторяться. Это может быть связано либо с последствиями, которые человеку предпочтительны, например, с получением хорошей оценки после подготовки к экзамену (положительное подкрепление), либо с тем, что переживания, которые человеку неприятны, прекращаются или будут устранены (пример: лекарство от головной боли, – отрицательное подкрепление).

Другие последствия, называемые наказанием, снижают вероятность повторения поведения. Это может произойти из-за аверсивных или нежелательных последствий поведения (называемых *наказанием* или *положительным наказанием* – где положительное относится к *добавлению* нежелательных последствий), например, когда высмеивают наши попытки ответить на вопрос. Наказание также происходит, если последствия включают прекращение или устранение чего-то, что для человека желательно. Например, когда друзья отстраняются и отдаляются от вас после обидной шутки. Это иногда называют *отрицательным наказанием.* Отрицательное здесь относится к *устранению* предпочтительного состояния или ситуации, или, как это называют, *цена реакции* (поскольку поведение или реакция имеют *цену*).

Проведение функционального анализа поведения с клиентами может помочь им понять, как их поведение, за которое им может быть стыдно или из-за которого они могут впадать в самокритику, на самом деле *оправдано,* если его рассматривать в контексте. Агрессия заключенного становится намного более оправданной, если мы поймем, что он всегда жил в опасной среде и для него проявлять агрессивное поведение означало, что другие оставят его в покое, и что он избежит роли жертвы.

Крис: После того, как я чуть не убил того парня, все оставили меня в покое. Я думаю они решили не связываться – меня это устраивало. Они знали, что я могу в любой момент сорваться. Они знали, что, если со мной затеять разборку, будет больно, и очень.

Терапевт: Похоже, вы научились быть жестоким, чтобы защититься. Если вы проявляете достаточную жестокость, вас оставляют в покое – это сработало. Если мы подумаем об этом в таком ключе, то оправдана ли ваша жестокость, как способ поддержать имидж?

Крис: Разумеется. Но я не хочу быть таким. Не такого отца заслуживает мой сын.

Терапевт: Значит, эта жестокая версия вашего "Я" достигла своей цели, но мы не хотим винить эту версию. Что если мы поработаем над другой версией вашего "Я", которая

подходит на роль хорошего отца, каким вы хотите быть?

Крис: Звучит неплохо.

Точно так же, когда мы понимаем, что резкое поведение клиента дает ему временное облегчение его острой эмоциональной боли, мы можем проявить сочувствие и понять, почему он так неохотно отказывается от этой стратегии. Оба клиента могут испытывать сильный стыд и подвергать себя самокритике, понимая, что они изо всех сил пытаются прекратить поведение, которое создает им большие проблемы и мешает стать тем, кем они хотят быть, но которое служит (или послужило) вполне реальной цели в их жизни. Этот стыд и самокритика могут парадоксальным образом удерживать их в системе угроз и потенциально мешать взять на себя ответственность за изменение поведения, поскольку они стремятся избежать дискомфорта, связанного со стыдом, обвиняя других, рационализируя свое поведение или просто переключая внимание на что-то другое. Как видим, эти темы снова и снова возникают у клиентов, которые борются как раз с тем поведением, которое сформировалось у них под влиянием их жизненных условий. Это поведение, которое они развили, пытаясь удовлетворить свои потребности и обезопасить себя. Помогая клиентам понять логику такого поведения, учитывая их историю, мы можем помочь сместить фокус с самообвинения на сострадательный поиск более полезных стратегий для достижения вот этих замечательных целей – *обеспечения безопасности* и *работы со страданиями.*

Говоря языком CFT, мы обнаруживаем, что многие из наших клиентов живут в системе угроз: их жизнь и поведение сосредоточены на попытках уменьшить неприятные переживания или избежать их. Это то, что бихевиористы иногда называют поведением, находящимся "под аверсивным контролем" [*Skinner* , 1953]. Это же подразумевают и буддисты, когда говорят об отвращении. В CFT мы помогаем клиентам научиться не просто уменьшать переживания угрозы и дискомфорта, но и развивать и укреплять сострадательную версию "Я", ориентированную на помощь себе в создании чувства безопасности (подрывая аверсивный контроль). Мы пытаемся понять, что поможет клиенту решить проблему (а не просто избегать нежелательных эмоций, связанных с этой проблемой), и двигаться к жизни, которой они хотят жить (а не удаляться от нежелательной для них жизни). Таким образом, мы видим, что CFT имеет много общего с подходом АСТ (терапия принятия и ответственности, в которой большое внимание уделяется работе с ценностями) и DBT (диалектическая поведенческая терапия), поскольку делает упор на развитие адаптивных навыков, таких как толерантность к дистрессу и навыки эмоциональной регуляции.

РЕСПОНДЕНТНОЕ ОБУСЛОВЛИВАНИЕ

Наш мозг способен не только изучить связи между антецедентами, поведением и его последствиями, но, кроме этого, прочно запоминать связи между различными стимулами. Определенные стимулы – события, опыт, что-то в нашем окружении, даже идеи или мысленные образы – обладают естественной способностью вызывать в нас определенные реакции. Рассмотрим этот процесс для каждой из трех систем эмоционального регулирования, которые мы обсуждали в предыдущей главе (система угрозы, активации и успокоения).

Например, совершенно естественно, если такая опасная для жизни ситуация, как автомобильная авария, вызывает страх. Сексуальная стимуляция естественным образом может привести к сексуальному возбуждению. Разговоры по душам с близкими друзьями за ужином могут вызвать чувство комфорта и безопасности. Представим себе трех разных людей, каждый из которых переживает одну из этих трех ситуаций: ужасную автомобильную аварию, страстный любовный акт и ужин с близким человеком, наполненный теплотой. Поскольку каждая из этих ситуаций естественным образом вызывает реакцию, мы называем их безусловными (невыученными) стимулами, а реакции, которые возникают в результате (страх, сексуальное возбуждение, безопасность), как естественный ответ на стимулы, называются безусловными (невыученными) ответами.

Представим себе, что в каждой из этих ситуаций фоном играет одна и та же песня по радио. Наш мозг очень эффективно связывает вместе события, поэтому для каждого из этих

людей песня может стать тем, что ассоциируется с ситуацией (автомобильная авария, секс, теплое общение с близкими друзьями). В будущем эти люди могут по-разному научиться реагировать на эту песню из-за ее связи с ситуацией. Человек, попавший в автомобильную аварию, слышит песню и испытывает страх. Любовник слышит это и чувствует, как сексуальные ощущения вновь возникают. Тот, у кого эта песня ассоциируется с другом, слышит ее и чувствует теплоту, безопасность и покой. *Форма* стимула (что это такое), то есть, песня, одинакова для каждого из этих индивидуумов, но его *функция* (эффект – то, что *делает* стимул) совершенно разная, поскольку ранее он был связан с совершенно разными ситуациями. В каждом случае человек научился эмоционально по-разному реагировать на песню, и теперь она действует как условный (усвоенный, выученный) стимул, способный вызывать условные (выученные) реакции – страх, сексуальное возбуждение или безопасность. Этот процесс обучения является примером респондентного обусловливания (также известного как классическое обусловливание).

Стоит упомянуть, что эволюция сформировала нас так, что не все обучение происходит одинаково. Некоторые типы обучения, которые иногда называют *биологически подготовленным обучением,* имели гораздо большую ценность для выживания для наших предков, и поэтому мы адаптировали такие ментальные связи гораздо быстрее и эффективнее. Например, если у нас возникают сильные эмоции угрозы, – страх или отвращение, – мы можем выучить такие связи в течение одного испытания. Так, даже после одной автомобильной аварии выживший может испытывать сильный страх, всякий раз, когда слышит эту песню. В случае с сексуальным актом может потребоваться несколько таких интимных встреч, прежде чем песня сама по себе станет стимулом, способным вызывать сексуальные чувства (особенно, если песню слышали и в других обстоятельствах). Возможно, для того, чтобы песня стала вызывать чувство безопасности, нам понадобится провести целое лето на озере и готовить барбекю с близкими друзьями. Поскольку наш мозг предрасположен к обработке угроз, можно легко научиться чувствовать угрозу в ответ на различные ситуации и триггеры, и труднее научиться чувствовать себя в безопасности, особенно если окружающая среда с раннего возраста не давала ощущение безопасности.

Многие клиенты сообщают о том, что подавляющие эмоции возникают у них в ответ на относительно незначительные ситуации, которые будто возникают "из ниоткуда". Сильные чувства страха, гнева или печали при этом возникают вдруг, "без предупреждения" или объяснения. Эти переживания могут вызвать ужас, и в результате клиенты начнут бояться *своих собственных эмоций* как мощных, непредсказуемых сил, способных нанести удар в любое время. При этом клиенты чувствуют себя "сумасшедшими", ощущают уязвимость и беспомощность перед этими чувствами. Легко представить, как такой опыт может привести к тому, что клиенты начинают бояться своих эмоций, переживая их как угрозу, и стараются избежать их. Такой опыт может подтолкнуть клиентов к самокритике, поскольку они видят, что у них *нет причин так себя чувствовать,* и что *с ними, должно быть что-то не так.* Новый, подчиняющийся логике, мозг часто не видит или не понимает, на что реагирует старый эмоциональный мозг, а потому винит жертву.

И опять же, можно помочь клиентам выяснить, как они *усвоили* эти эмоциональные реакции, и понять, что, учитывая этот опыт научения, их эмоциональные реакции и связанные с ними мотивы (например, желание убежать или избежать ситуаций, вызывающих эмоции) *абсолютно оправданы.* С ними все в полном порядке, просто их хитрый мозг много и упорно работает, чтобы обезопасить себя. Мозг идентифицирует все возможные сигналы, ранее заученные благодаря и в связи с опасностью, даже если эти сигналы (как и та песня, о которой мы говорили ранее) совсем не опасны. Часто наши клиенты даже не подозревают, что они вообще слышали эту песню, им кажется, что чувства возникают сами по себе. Если понять, что эти эмоции – лишь отголоски, *эхо,* слышимое от предыдущего опыта, то этот опыт станет абсолютно объяснимым, и можно будет легко понять, что сильные эмоции возникают даже когда ситуация кажется нашему новому, тяготеющему к логике мозгу совершенно неопасной.

ТЕОРИЯ РЕЛЯЦИОННЫХ ФРЕЙМОВ

Исторически сложилось так, что даже радикальным бихевиористам иногда приходилось признавать, что их теории имеют определенные ограничения. Особенно это касается объяснении нюансов вербального поведения [*Törneke,* 2010]. Однако последние несколько десятилетий для бихевиористов выдались яркими и насыщенными событиями, поскольку эти ограничения рассматривали в контексте развития теории реляционных фреймов RFT [*Hayes , Barnes - Holmes ,* & *Roche ,* 2001; *Törneke,* 2010]. Теория реляционных фреймов – это сложная система, и у нас нет возможности подробно объяснить эти принципы здесь. Однако, поскольку эта теория достаточно важна для понимания динамики системы угроз, мы попытаемся, в связи с нашими текущих целями, дать краткое ее объяснение.

Все приведенные ранее формы обучения – заученные связи между поведением и последствиями, и между различными стимулами, возникающими одновременно, наблюдаются как у животных, так и у людей. Однако наша способность к символическому мышлению позволяет нам создавать гораздо более сложные сети заученных отношений, даже между вещами, которые никогда не были связаны вместе в нашем реальном, действительном опыте. Например, если мы научим вас, что А подобно В, а В – подобно С, вы *построите (произведете) новые отношения между А и С,* придя к заключению, что А подобно С, а С подобно А. Может показаться, что это довольно просто, но последствия такого вывода значительны: придя к определенному выводу, вы можете спроецировать эти отношения на будущее и подумать о том, что это значит для вас (если, например, вы отождествляете себя с чем-то, что связано с А, В или С). Возможно, вы также сформируете множество других производных отношений, если, например, вы ранее усвоили, что В подобно Q, которое подобно P, которое подобно R. Затем вы можете построить производные, связывающие А и С с Q, P и R, которые, подобно паутине, размножают сети ментальных связей. Если потянуть за один край в этой паутине, то и вся она сдвинется. Это то, что другим животным, не имеющим такого коварного мозга, какой имеем мы, люди, просто не по силам. Трудно понять реальную значимость этих отношений на примере из книги, пестрящей печатными символами, а потому давайте на примере рассмотрим, как такое научение может повлиять на клиента.

Последствия нашей способности мысленно вырабатывать различные отношения может усложнить понимание механизма обработки угроз. Предположим, Лорен считает себя женственной. И она, Лорен мечтает стать успешным ученым. Она довольно умна и посещает занятия, которые помогут ей осуществить мечту. Представим себе, что взаимодействие с различными медиа и культурой (например, фильмы, кабельные новостные каналы, разговоры и тому подобное) научило ее отождествлять женственность со слабостью, беспомощностью или некомпетентностью в науке. Возможно, у Лорен был яркий неприятный опыт. Например, она услышала, как авторитетный мужчина высказал грязное оскорбление, касающееся женщин и их научной карьеры. Можно представить, что это подтолкнуло Лорен к выводу, будто она сама (и ее собственный опыт идентификации себя как женственной), беспомощность или научная несостоятельность связаны.

Учитывая, что Лорен стремится к научной карьере, как она может чувствовать себя? Как она может относиться к своим целям и своей способности их достигать? Можно представить себе, как различные аспекты ее жизни, связанные с женственностью – стиль одежды, привычное поведение, то, что ей нравится, – могут быть подпорчены этими производными отношениями. Эффект этих производных отношений (на жаргоне теории реляционных фреймов, их *стимулирующие функции*) трансформировались. Трансформировались они таким образом, что из приятных Лорен вещей, которые ей нравятся и которые помогают ей чувствовать себя комфортно, эти размышления о ее женственности теперь стали триггерами ее ощущения беспомощности и слабости, и мысли, что она никогда не станет хорошим ученым. Даже *предпочтения* Лорен сейчас превратились в признаки слабости.

Представим себе, что Лорен настолько сильно хочет преуспеть в науке, что начинает

отвергать эти аспекты своей личности, пытаясь стать менее женственной, чтобы добиться цели. Она сменяет платья на брючный костюм, меняет стрижку и цвет волос. И вот однажды она смотрит телепередачу, в которой ведущие яростно нападают на женщину-политика за ее *маскулинность.* Они в пух и прах критикуют ее внешность, ее ассертивность клеймят "стервозностью", и дискредитируют ее сексуальность. Нетрудно представить себе еще один набор связей, которые формируются в сознании Лорен. Теперь все, что ей кажется в ней самой мужским, запятнано оттенком негативности: ее поведение, одежда, даже ее стремление войти в стереотипно мужскую сферу. Как Лорен может чувствовать себя комфортно в отношении своей гендерной идентичности? Как она может чувствовать себя комфортно и быть уверенной в достижении своих целей? Совершенно реалистичные устремления этой блестящей молодой женщины, возможно, сокрушены культурной ложью, которую, в свою очередь, умножает сложная сеть производных отношений в сознании девушки.

Дело это действительно непростое, и тот пример, что мы привели, на самом деле представляет собой лишь верхушку айсберга, если речь идет о теории реляционных фреймов и нюансах вербального поведения людей. Мы не предлагаем давать клиентам уроки теории реляционных фреймов. Но мы можем помочь им понять, что наш мозг очень хорошо умеет создавать и интерпретировать связи в сознании. Поэтому, учитывая мощный опыт научения, восприятие угрозы может увеличиваться и умножаться почти по экспоненте в течение времени, под влиянием новых ситуаций, переживаний, мыслей. *Это не наша вина.* Это результат эволюции нашего мозга, и это та способность, которая позволила нам, как виду, делать удивительные вещи, поскольку мы используем эти способности для решения сложных проблем. Опять же, главное – помочь клиентам осознать, что эти переживания и чувства, с которыми они так рьяно сражаются, – результат *научения.* Эти переживания и чувства *совершенно оправданы* в контексте их жизни и с учетом того, как работает их развитый мозг. И мы можем помочь клиентам справиться с этими сложностями при помощи самоукрепляющих техник и техник сострадания.

СОЦИАЛЬНОЕ НАУЧЕНИЕ

Мы можем учиться не только на собственном опыте, но и через наблюдения за другими. Мы можем научиться бояться, наблюдая, как другие получают наказание (например, их высмеивают за высказывания). Мы можем изучить поведение, наблюдая, как другие моделируют свое поведение (например, как наши родители ведут себя, когда испытывают эмоции, или разучиваем песню на гитаре с помощью видео на YouTube). Часто мы того сами не осознаем, но наш разум хранит информацию о том, каков мир, каковы мы сами, наши отношения с другими и что они означают, что нам делать и как вести себя, идя по жизни. Помогая клиентам узнать, как формируется их жизнь благодаря этому опыту обучения, мы прокладываем путь для возникновения сострадания – сострадания к себе *и* другим.

Терапия – отнюдь не механический процесс изучения истории чьей-то жизни с обильным использованием профессионального жаргона, который мы приводили выше. Скорее, это органичный процесс, разворачивающийся в процессе дискуссий, бесед о том, *каково было взрослеть* или *каково было пережить эту травму.* Знакомясь с историей клиента и пытаясь понять, *как клиент пришел к такому положению вещей,* мы проявить сострадание, чтобы понять (опять же, используя, например, технику сократического диалога), как они научились бояться тех или иных вещей или реагировать определенными способами. Таким образом, мы можем помочь им с состраданием отнестись к себе и понять, что то, что они такие, – это абсолютно *оправдано.* Давайте рассмотрим на примере, как можно применить этот подход в терапии.

Терапевт: Дженни, мы разбирались в некоторых ситуациях, вызывающих у вас тревогу, и то, чему вы в результате этих ситуаций научились. Испытав насмешки со стороны одноклассников, вы научились бояться строить отношения с одноклассниками или высказываться в классе, так ли это?

Дженни: Да, но ... (*Лицо принимает задумчивое выражение.*)

Терапевт: Дженни, вы, похоже, неуверены.

Дженни: Просто... да, то, что случилось со мной в средней школе, действительно помогает мне понять, почему мне сложно заводить друзей. Но меня очень пугают и другие ситуации. Я боюсь ходить на свидания, и. хотя мне действительно нужно найти работу, я не могу пойти на собеседование.

Терапевт: Итак, есть и другие ситуации, которые, кажется, сложно объяснить. Эти ситуации вызывают у вас сильный страх, но, похоже, не связаны с вашим прошлым опытом.

Дженни: Да, это сводит меня с ума (*встряхивает головой*).

Терапевт: (*Кивает.*) Могу себе представить. А теперь попробуем найти объяснение.

Дженни: Было бы неплохо.

Терапевт: Дженни, помните, мы говорили о том, как наш мозг может порой очень все усложнять, и может заставить нас бороться с теми ситуациями, о которых животные, как Пенелопа или Сэди не стали бы беспокоиться? Новый/старый мозг – вот об этом мы говорили?

Дженни: Ага.

Терапевт: Ну, и вот что наш мозг очень хорошо делает: он формирует связи между различными переживаниями, мыслями и чувствами. Наш мозг эволюционировал, чтобы этого достичь – чтобы помочь нам быстро разобраться в мире, чтобы мы могли понимать, как все "работает" и не проверять на собственном опыте.

Дженни: Мгм.

Терапевт: Так вот, это тоже может работать не в нашу пользу. Если мы испытаем унижение в одной ситуации – скажем, придя в новую школу и подвергаясь насмешкам в классе, наш мозг может решить, что быть в центре внимания опасно в любой ситуации. Мы можем решить, что существует связь между тем, чтобы быть в центре внимания и отвержением и унижением. Помните, что наши системы защиты от угроз усиленно работают, чтобы помочь нам идентифицировать угрозы и защитить себя – лучше перестраховаться, чем потом жалеть.

Дженни: (*Кивает.*)

Терапевт: Получая в самом деле ужасный опыт, мы можем спроецировать это научение в будущее, вообразив, что так будет всегда. Мы также можем проецировать этот опыт на множество различных ситуаций: свидания, собеседования при приеме на работу и пр. Таким образом, один действительно эффективный опыт обучения, полученный нами в возрасте шестиклассников, может привести к тому, что наши системы угроз еще долго будут активироваться множеством различных ситуаций. Особенно это так, если мы не научились чувствовать себя в безопасности. Мы можем разработать такую версию "Я", которая действительно боится самых разных ситуаций и думает, что избегать их – это единственный способ оставаться в безопасности. Так ли это?

Дженни: Конечно, так. Именно так мне кажется: будто я боюсь всех этих ситуации, даже те, в которых никогда не была. Я думала, что схожу с ума!

Терапевт: Да, такие ощущения могут возникать. Но, что более вероятно, – вы просто напрасно поддаетесь этому сумасшествию. Или ваша система угроз усиленно работает, чтобы защитить вас и не дать пострадать, как когда-то. (*Улыбается.*)

Дженни: (*Улыбается.*) Хорошо, хорошо. Думаю, это понятно. Это гораздо лучшее объяснение. (*Делает паузу и смотрит вниз.*)

Терапевт: (*Молчит.*)

Дженни: Хотя ситуация все еще отстойная.

Терапевт: (*Мгновение ждет, затем говорит с теплотой.*) Конечно же. Поэтому мы отправим вашу система безопасности в тренажерный зал, чтобы поработать над развитием уверенной версии вашего "Я", наполненной мудростью, добротой и состраданием. Чтобы помочь вашей уязвимой стороне личности чувствовать себя в безопасности.

Дженни: Я бы хотела попробовать.

РАБОТА СО СТРАХОМ СОСТРАДАНИЯ

В этой главе мы изучили различные формы обучения, которые могут представлять сложности для наших клиентов. Как мы уже говорили, основная цель CFT – помочь клиентам научиться испытывать чувство безопасности. Сначала это происходит через терапевтические отношения, а в дальнейшем – через обучение состраданию к себе, получение его от других, а также создание и поддержание благоприятных отношений. Связь важна, поскольку мы развивались в первую очередь для того, чтобы чувствовать себя в безопасности благодаря аффилиативной потребности в связи с другими. Другим, которые принимают нас, любят нас и могут поддержать нас, когда нам это нужно.

К сожалению, некоторые клиенты научаются ассоциировать межличностные отношения с угрозой, а не с безопасностью. Через травму, жестокое обращение, тяжелую историю привязанности или другой опыт наши клиенты, возможно, усвоили, что заботиться о других или позволять заботиться о себе – это опасно. Они могут активно сопротивляться доброте и состраданию, даже чувствуя, что не заслуживают этого. Это ставит нас перед фундаментальным вопросом: *если связи, которые должны помочь нам чувствовать себя в безопасности (с точки зрения эволюции), вместо этого становятся связанными с угрозой, как мы вообще сможем научиться чувствовать себя в безопасности!* Некоторые из наших клиентов приходят к нам именно с этой загадкой. Даже если они сознательно хотят наладить контакт, почувствовать себя в безопасности, мощный имплицитный опыт обучения заставляет их чувствовать настоящую угрозу, как только они начинают действительно налаживать контакт. Вероятно, у вас был подобный опыт с клиентами: как только терапевтические отношения становятся ближе и кажется, что клиент должен был бы чувствовать себя в большей безопасности, он фактически дестабилизируется и ему становится неудобно.

Здесь хотелось бы использовать метафору. В магазине рядом с нашим домом в Спокане, штат Вашингтон, продаются мороженные креветки по очень разумной цене. Они великолепны, и, если вы в последнюю минуту, решили устроить встречу с друзьями, можно просто взять пакет, разморозить креветки, взбить немного хрена и кетчупа, чтобы приготовить соус для коктейля, и у вас получится хорошая закуска. Но тогда нужно все спланировать наперед, так как инструкции по разморозке вполне конкретны: *размораживать, оставив креветки на ночь в холодильнике. Не оттаивать под проточной водой.* Оказывается, если попытаться разморозить креветки, поместив их под проточную воду, это может нарушить пограничный слой, и креветки, поглотив слишком много воды, станут мягкими и несъедобными.

Кажется, люди очень похожи на креветки. Нас нельзя "принудительно" оттаять. Если мы холодны, – то сеть, если научились чувствовать себя небезопасно в отношениях с другими и избегать такой связи – попытки нас побыстрее "оттаять" могут привести к плачевным результатам. У многих из нас были клиенты, которых мы пытались заставить "оттаять", слишком быстро бросаясь туда, куда клиент еще не был готов идти. В таких ситуациях легко разорвать отношения, создать препятствия на пути к терапии, или даже столкнуться с желанием клиента прекратить лечение.

Я думаю лучший способ "оттаять" – это поместить человека в необходимые и *подходящие* для того, чтобы "оттаять" условия, а затем немного подождать. Для таких клиентов не существует слов, которые могли бы подтолкнуть их эмоциональный мозг к выводу: "А вот с этого момента я стану чувствовать себя в безопасности". У клиентов это может вызвать фрустрацию (а вот метафоры могут оказаться полезными), так как они могут сознавать, что чувство безопасности в отношениях принесет им пользу, и могут отчаянно этого хотеть. Они *не делают выбор в пользу* паники при первых признаках близости. Они могут даже не осознавать происходящее. Они выучили, что близость опасна, и их старый эмоциональный мозг пытается защитить их. *Это не их вина.*

Вот почему мы считаю, что применяемый нами многослойный подход так важен. Мы можем рассматривать постоянное, теплое, но не подавляющее, сострадательное присутствие

терапевта как внешний фактор, что способствует "оттаиванию". Эти чувства можно "оттаять" и изнутри, смягчить по мере того, как клиенты начинают понимать, как и почему они чувствуют себя небезопасно в отношениях, что это не их вина, чувствуют готовность и берут на себя обязательства помочь себе в этой работе. Внимательное осознавание может помочь клиентам определить, когда в отношениях с другими они начинают чувствовать себя небезопасно, а затем сделать паузу и понаблюдать, а не по привычке отступать назад. Наконец, практики сострадания, которые мы рассмотрим позже, могут помочь клиентам начать активно развивать чувство теплоты и сопричастности, а также доброжелательно относиться к себе во время обучения и успокаивать себя, смело погружаясь в отношения, которых они раньше избегали. Но нам нужно проявлять терпение и помогать клиентам проявить терпение к себе, осознавая, что "оттаивание" – это что-то, что происходит со временем. Этот процесс нельзя форсировать.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Один из основных слоев сострадания в CFT – это *понимание.* Как видно из предыдущих глав, клиентам помогают понять, как возникают их эмоции и мотивы, как наилучшим образом организовать тело и ум, что людей часто формируют социальные силы, которые они сами не выбирают и не создают. Как мы увидели на примере из клинической практики, приведенном выше, если мы поможем клиентам понять, как они научились видеть тот или иной жизненный аспект, как проблему, этим можно помочь изменить их точку зрения на него. Они перестанут думать, что с ними *что-то не так,* заменив это убеждение тем, что их *мозг защищается от ситуаций, с которыми он не готов справляться.* Понимая, что эти переживания не случайные, неконтролируемые приступы боли из ниоткуда, а понятные и объяснимые, с учетом их предыдущего жизненного опыта, реакции, можно помочь справиться со страхом собственных эмоций. В следующей главе продолжим помогать клиентам наладить более полезные отношения с их мыслями, эмоциями и поведением. Мы изучим *осознанность* как метод, помогающий клиентам относиться к этим переживаниям с состраданием.

ГЛАВА 7

Сострадательное осознавание. Культивация осознанности

В многослойном подходе, который мы применяем для понимания процесса CFT, мы в первую очередь рассмотрели терапевтические отношения. В этих отношениях сострадание моделируется терапевтом, который служит надежной базой для того, чтобы дать клиенту чувство безопасности, и для того, чтобы клиент мог справиться с трудными эмоциями и переживаниями. Следующие главы, с 4-й по 6-ю, мы посвятили разработке следующего "слоя" – помощи клиентам в выработке сострадательного *понимания* эмоций по отношению к эволюции и факторам развития, сформировавшим эти эмоции. Это понимание помогает клиентам безоценочно и с состраданием относиться к своим трудностям, ведь многие из этих трудностей они не выбирали и не создавали, но должны справиться с ними, несмотря на это. В этой главе мы рассмотрим следующий уровень нашего подхода в CFT: внимательное осознавание. Важно понимать, что все три этих слоя будут присутствовать с самого начала терапии. При этом отношения развиваются с точки первоначального контакта, и терапевт вплетает элементы понимания и внимательного осознавания уже в течение первых нескольких сеансов.

За несколько последних десятилетий осознанность (*mindfulness*) стала одной из наиболее применяемых и изучаемых техник в современной психотерапии. Она послужило базой для когнитивной терапии на основе осознанности [*Segal* , *Williams* , *& Teasdale* , 2001] и уже давно фигурирует в других когнитивных подходах "третьей волны", включая диалектическую поведенческую терапию или DBT [*Linehan* , 1993], терапию принятия и ответственности или ACT [*Hayes* , *Strosahl* , *& Wilson* , 1999], и другие. Благодаря совокупности фактов использование интервенций, основанных на практике осознанности,

полезно для решения множества проблем, особенно депрессий и тревог [*Hofmann* , Sawyer, *Witt* , & *Oh* , 2010]. Существует множество ресурсов по техникам осознанности и применения их в терапии, поэтому здесь мы не станем предпринимать попыток исчерпывающего знакомства с осознанностью. Скорее, расскажем вкратце о концепции осознанности и о том, как она вписывается в CFT, а также познакомим читателя с некоторыми общими упражнениями на осознанность, которые применяют в CFT. Также дадим некоторые подсказки, как эффективнее привлечь клиентов к практике осознанности.

ОСОЗНАННОСТЬ

Осознанность предполагает особый вид осознавания. Вероятно, наиболее распространенное определение осознанности дал Джон Кабат-Зинн [*Kabat - Zinn* , 1994]: *сосредоточение внимания на настоящем моменте намеренно, без критического суждения.* Осознанность означает намеренное направление нашего сознания на настоящий момент таким образом, чтобы мы могли увидеть то, что перед нами, как во внешней среде, так и в своем сознании, в точности таким, каково оно есть. Обратившись к осознанности, мы воздерживаемся от осуждения, критики, не цепляемся и не отвергаем свой опыт. Скорее, мы позволяем себе замечать, принимать и с любопытством изучать свой опыт – приходит ли этот опыт к нам извне через чувства, или является продуктом собственного внутреннего опыта (мыслей, чувств, мотиваций и телесных ощущений). С помощью внимательного осознания, мы можем с любопытством наблюдать за всеми этими переживаниями и замечать, что они такие, какие есть, не цепляясь за них и не отталкивая их.

Осознанность может оказаться полезным для клиентов навыком, особенно для тех, кого преследуют стыд и самокритика. Проблема не в том, что эти мысли *есть.* По большей или меньшей степени, почти у всех нас они время от времени появляются. Проблема в том, что клиенты пережевывают эти мысли, повторяют их и *верят им.* Клиенты также иногда говорят об очень мощных эмоциях, которые, кажется, захватывают их, подобно шторму, подчиняя себе и организовывая их телесный опыт, внимание, мышление, мотивацию и поведение способами, которые мы обсуждали в предыдущих главах. Такие клиенты ощущают себя пойманными в ловушку этих эмоциональных переживаний. Этот опыт может вызвать нежелательные чувства и проблемное поведение в настоящий момент, а также привести к тому, что клиенты сами будут бояться мыслей и эмоций. Это, в свою очередь, может привести к развитию бесполезных паттернов эмпирического избегания в попытке управлять этими пугающими и на первый взгляд неконтролируемыми психическими переживаниями.

Практика осознанности может помочь решить эти проблемы и подготовить наших клиентов (и вас) к состраданию. Осознанность включает в себя множество потенциальных преимуществ, имеющих отношение к CFT. Тренинг осознанности дает клиентам больше осведомленности и контроля над своим вниманием, помогая им научиться полезным способам контроля внимания. Это может помочь им научиться замечать движение в сознании, чтобы быстрее осознавать, когда возникают бесполезные мысли и чувства. Замечая эти мысли и эмоции, клиент повышает наблюдательное качество осознанности. Это помогает клиентам не застревать и не сливаться с этим опытом. Они, напротив, относятся к нему как к временным событиям, разыгрывающимся в разуме и теле. Таким образом, клиенты относятся к мыслям и эмоциям, как к умственным и телесным переживаниям, а не *отождествляют* себя с ними.

Соответственно, качество принятия и непредвзятого отношения в осознанности может помочь клиентам сдержаться и не реагировать на эти переживания или избежать их дальнейшего развития бесполезным образом (руминации или самокритика за чувство гнева или за определенные мысли, которые не соответствуют образу человека, каким клиент хочет быть). Способность без оценки наблюдать за трудными мыслями и эмоциями, не сливаясь с ними, избегая их путем перенаправления внимания, также может помочь нашим клиентам выработать толерантность к дистрессу, имеющую решающее значение для сострадания. Если мы собираемся преодолеть избегающую стратегию и работать со страданием, нам следует уметь приближаться к нему и оставаться в контакте с ним. Осознанность дает нашим

клиентам возможность сделать это.

Готовим клиента к работе со вниманием

Поскольку осознанность – это прежде всего способ работы с вниманием, оно может быть полезно для ориентации клиентов. Это помогает им немного *познакомиться* со своим вниманием, прежде чем вводить формальные практики осознанности. Это можно сделать быстро и легко с помощью экспериментального упражнения, в котором мы побуждаем клиентов направить свое внимание на различные цели – внутренние, внешние, широкие, узкие, настоящее, прошлое, на конкретное или концептуальное – чтобы они могли воочию увидеть, как работает их внимание. Давайте рассмотрим на примере.

Терапевт: Джош, как мы и договаривались на последнем сеансе, сегодня мы познакомим вас с практикой осознанности. Осознанность включает в себя особое внимание, которое помогает нам осознать наш опыт и избежать ловушки бесполезных мыслей и эмоций. Как вам?

Джош: Похоже, попробовать стоит.

Терапевт: Отлично. Однако, прежде чем мы погрузимся в осознанность, я думаю, было бы полезно узнать, что мы подразумеваем под *вниманием.* Внимание можно представить в виде "луча прожектора". Этот луч прожектора может быть направлен на какие угодно вещи, по-разному направляя наше сознание. Вы готовы выполнить небольшое упражнение?

Джош: Да.

Терапевт: Отлично. Я скажу пару слов. А вы, услышав слово, постарайтесь направить свое внимание туда, куда оно указывает. Итак, если я скажу: "Левый локоть", обратите внимание на левый локоть. Понятно?

Джош: (*Кивает.*)

Терапевт: Хорошо. Итак, поехали. Правое ухо. (*Ждет две-три секунды.*) Левая стопа. (*Ждет две-три секунды.*) Язык. (*Ждет две-три секунды.*) Ощущение дыхания (*ждет две-три секунды*). Жужжание ламп (*ждет две-три секунды*). Ваш любимый цвет (*ждет две-три секунды*) Жареная картошка! (*Ждет две-три секунды.*) Правосудие. (*Ждет две-три секунды.*) Мир во всем мире. (*Ждет две-три секунды.*) Южная Америка. Ваше любимое блюдо на обед. (*Ждет две-три секунды.*) И – позвольте вашему лицу ощутить улыбку.

Джош: (*Слегка улыбается.*)

Терапевт: Что вы заметили? Удавалось ли направить внимание туда, куда я просил?

Джош: Да. Даже интересно было.

Терапевт: Отлично! Вы заметили, как легко удавалось перемещать внимание? Когда вы переключили внимание с одного на другое, происходило это быстро или медленно?

Джош: Быстро. Ну, как, сразу получалось.

Терапевт: Итак, вы смогли очень быстро переключить сознание с одного на другое. Возможно, вы также заметили, как вам удалось перенести фокус вашего внимания с внешних на внутренние телесные ощущения, на идеи и воспоминания, на прошлое и будущее. Вы его можете даже сузить до каких-то пределов, например, сконцентрировав на локте, и расширить до абстрактных идей, например, справедливости.

Джош: (*Кивает.*)

Терапевт: Что вы думаете? Ну круто, да?

Джош: (*Улыбается и чуть закатывает глаза, добродушно.*) Да, *и правда было* круто. (*Пауза.*) Вообще-то, правда, круто. Никогда не думал о таком.

Терапевт: Вот то и был пример, – как можно по-разному управлять лучом прожектора своего внимания. Давайте выполним наше первое упражнение на осознанность.

ВКЛЮЧЕНИЕ ОСОЗНАННОСТИ

Первое формальное упражнение на осознанность, которое мы обычно используем в CFT, называется включением осознанности [*Kolts* , 2012]. Включение осознанности включает в себя последовательное направление внимания на телесные переживания, переживаемые эмоции и мышление, причем в довольно быстром темпе. Это упражнение не предназначено

для длительной медитации, хотя клиенты, безусловно, могут проводить в этой технике столько времени, сколько захотят. Скорее практика преследует несколько конкретных целей, перечисленных ниже.

- Помочь клиентам развить привычку обращать внимание на свои телесные переживания, эмоции и мысли, чтобы привыкнуть замечать эти переживания.
- Помочь клиентам начать принимать переживания такими, какие они есть, без осуждения (физические ощущения, чувства, слова или образы).
- Помочь клиентам привыкнуть выполнять упражнения на осознанность (это касается и домашней практики в общем) в повседневной жизни вне сессии, начиная с малого (что они могут делать, надеемся, без особых трудностей).

Давайте посмотрим, как это упражнение можно ввести в терапевтический сеанс.

Терапевт: Первое упражнение на осознанность, которое мы сделаем, называется включением осознанности. Как и раньше, предлагаю вам обратить внимание на определенные переживания. В этот раз, мы будем направить внимание на телесные переживания, эмоции и мысли. Как вам, неплохо?

Джош: Да.

Терапевт: В упражнении на осознанность нам необходимо осознавать эти различные переживания, обращая на них наше внимание. Это не одно и тоже, что *думать* о своих переживаниях. Поэтому, если у вас холодная ступня, осознанность потребует от вас замечать, что она холодная, и, возможно, с любопытством обращать внимание на то, каково это, ощущать холод. Как будто вам нужно описать или объяснить, на что похож этот опыт тому, у кого нет ног. Это не то же самое, что думать о замерзшей ноге, когда вы, наверное, думаете *Вот черт, у меня нога замерзла. Мне нужно надеть теплые зимние носки. Гадство!* Улавливаете разницу?

Джош: (*Немного посмеивается.*) Думаю, да.

Терапевт: Итак, если вы замечаете, что думаете, а не наблюдаете, – а так, вероятно, и *будет,* – не беспокойтесь! Когда вы заметите, что у вас появились мысли, просто попробуйте снова обратить внимание на переживание. Мы позже поговорим подробнее о мыслях и о том, как с ними справиться. Я включу свой цифровой диктофон, чтобы мы могли записать упражнение в формате mp3 и загрузить на ваш телефон до того, как закончим сегодняшнюю сессию. Потом вы сможете во время домашних тренировок прослушать его, если захотите. Ну как, звучит неплохо?

Джош: Да. Я могу прямо сейчас записать это на телефон.

Терапевт: Отлично. (*Ждет несколько секунд, пока Джош включит телефон для записи.*) Сначала сядьте прямо, с поднятой головой. Падать не нужно. Позвольте вашему дыханию быть в удобном ритме, и, если вам удобно, закройте глаза. Если хотите, оставьте глаза открытыми и опустите взгляд на пол, немного перед собой. Позвольте взгляду смягчиться и немного расфокусироваться. Если вам нужно немного сменить положение или прочистить горло, или что-то в этом роде, чтобы по-прежнему чувствовать себя комфортно, не волнуйтесь. Просто сделайте то, что вам необходимо.

Джош: (*Выпрямляется и закрывает глаза.*)

Терапевт: Начнем с того, что осознаем температуру в комнате. Попытайтесь заметить ощущение тепла или прохлады... (*Ждет пятнадцать-двадцать секунд.*)...

- Теперь обращаем внимание на внешние телесные ощущения... ощущение ног на полу. Ноги, ягодицы и спинка стула. Ощущение ваших рук, лежащих на коленях. (*Ждет пятнадцать-двадцать секунд.*)
- Теперь заметим, что информация поступает через другие органы чувств. Обратим внимание на звуки. Они входят через уши. Голос терапевта, шум отопительной системы, жужжание лампы... узоры света на внутренней стороне ваших век.... (*Ждет пятнадцать-двадцать секунд.*)
- Теперь отметим эти ощущения в теле, обратив внимание на какие-либо *внутренние* телесные ощущения. Осознаем ощущение голода или сытости, напряжение или

расслабление, комфорт или болезненные ощущения. Просто замечайте эти ощущения, какие они есть. (*Ждет пятнадцать-двадцать секунд.*) Если есть эти ощущения привлекают ваше внимание, позвольте ему обратиться к ним, остановившись на ощущении и отмечая, на что оно похоже... (*Ждет пятнадцать-двадцать секунд.*)

- Теперь осознаем ощущение дыхания. Заметив, быстро или медленно воздух входит в тело и выходит из него. Обратите внимание на скорость пульса. (*Ждет пятнадцать-двадцать секунд.*)
- Следите за ощущениями возбуждения или расслабления, переключите свое внимание на любые эмоции, которые у вас появились. Интерес? Скука? Ожидание? Любопытство? Просто замечайте эти чувства как события в уме. (*Ждет пятнадцать-двадцать секунд.*)
- Теперь, когда мы обратили внимание на наши чувства, позволим им переключиться на другие мысленные переживания. Обратите внимание на любые мысли – любые слова или образы, – возникающие в уме. Мысли вроде таких: *неужели он будет все время так медленно говорить?* Просто замечайте любую мысль, которая придет в голову. Наблюдайте за тем, как они возникают и исчезают. (*Ждет тридцать секунд.*)
- Если хотите, можете обратить внимание на отношения между вашими мыслями и эмоциями... Возможно, вы заметите, что определенные типы мыслей ведут к возникновению определенных типов эмоций. Возможно, вы заметите, что определенные типы эмоций ведут к определенным мыслям. (*Пауза тридцать секунд.*)
- Когда будете готовы, позвольте дыханию принять удобный ритм, мягко открыв глаза и вернувшись вниманием в комнату.

В первый раз эта практика займет от пяти до десяти минут, но мы хотим дать клиентам знать, что это может произойти гораздо быстрее. Эта практика не предназначена для длительной медитации, хотя она, безусловно, может ею стать, если клиент хочет уделять больше времени любому из этих аспектов своего опыта. Скорее, практика призвана стать для клиента эффективным способом *выработать привычку* следить за телом, эмоциями и мыслями. Цель состоит в том, чтобы установить способность (и тенденцию) эффективно *замечать* свой телесный опыт. *Замечать,* что собой представляют чувства и мышление, без оценки, осознанно замечая и принимая эти переживания именно такими, какие они есть, то есть, как ощущения, мысли и чувства. С небольшим количеством практики на включение осознанности в дальнейшем понадобится от тридцати секунд до одной минуты, поскольку клиент уже будет владеть навыком эффективно направлять внимание на тело, чувства и мысли, быстро переключаясь. Таким образом, клиенту не понадобится тридцать минут сидеть на подушке для медитации для того, чтобы осознанно соединиться со своим переживание. Это можно будет сделать это во время телевизионной рекламы, или стоя в пробке, или в очереди в супермаркете.

Когда мы даем эти инструкции, лучше всего говорить спокойно, немного замедлив речь. Но нужно помнить, что мы не пытаемся усыпить клиента. На наш взгляд, некоторые естественные вариации тембра и скорости речи могут помочь удержать внимание клиента при выполнении упражнения. Пока практика остается довольно простой, полезно также записать упражнение, чтобы клиент мог его прослушать дома (или использовать как памятку о том, как выполнять практику). Существуют и другие упражнения, которые клиенты также могут найти в сети. Сейчас многим клиентам доступны телефонные приложения, которые могут записывать упражнения во время практики.

Есть несколько вариантов упражнения, которые могут оказаться полезными для клиентов. Как только они обучатся базовой практике, мы можем предложить им проверить свои три круга эмоций. Можно попробовать обратите внимание на то, какой из трех кругов (угроза, драйв, безопасность) является наиболее доминирующим в их теле, эмоциях и мыслях, или, возможно, дать каждому из трех кругов оценку по шкале от 1 до 10 или от 1 до 100. И снова повторим, что идея состоит в том, чтобы научить клиентов *замечать,* насколько они чувствуют угрозу, мотивацию или безопасность.

Можно предложить клиенту сделать паузу, и делать ее всякий раз, когда они замечают, что возникает определенная эмоция или цепочка мыслей (или если их захватили эти эмоции или мысли). Это можно смоделировать и на сеансе (например, *"Похоже, что с вами что-то сейчас происходит. Что происходит с тремя кругами? Как это ощущается, если говорить о вашем телесном опыте? Какие чувства появляются? Какие мысли приходят вам в голову?"*). Таким образом, мы даем клиенту возможность без стыда говорить и относиться к их эмоциональным переживаниям, которые раньше могли казаться им непредсказуемыми и тяжелыми.

Эти наблюдения мы можем использовать как платформу, которая поможет клиентам изучить и познакомиться мыслями и эмоциями и с тем, как они проявляются в их теле и разуме. Если мы относимся к переживаниям внимательно и с любопытством, это может помочь перестать бояться их, перестать относиться к ним, как к чему-то, чего следует бояться, и взглянуть на них, как на *полноправные аспекты опыта, которые мы стремимся понять.* Мы помогаем клиентам научиться подходить к этому базовому человеческому опыту с любопытством, пониманием их подконтрольности и пользы, что является основной частью сострадания.

ОСОЗНАННОЕ ДЫХАНИЕ

Включение осознанности дает нам простой способ привить клиентам внимательность, для практики которой не требуется много времени. Но есть более длительные и медитативные практики осознанности, которые могут дать гораздо больше. Во-первых, огромный массив научной литературы, в которой подтверждена способность таких практик буквально нарастить части мозга, связанные с регуляцией эмоций и межличностными отношениями, только растет. Во-вторых, более продолжительные сеансы практик осознанности могут принести больше пользы клиентам для развития контроля над вниманием, способности замечать движение в уме и толерантности к дистрессу.

Обучение осознанному дыханию

Осознанное дыхание, по сути, довольно простая практика: мы обучаем клиента сосредоточить внимание на ощущении дыхания и вернуться вниманием к дыханию всякий раз, когда он замечает, что внимание рассеивается. *Заметить и вернуть* – в этом суть практики. Хотя разные учителя осознанности будут давать инструкции немного по-разному, но некоторые основные компоненты в практике, как правило, присутствуют. Они перечислены ниже.

- Сесть прямо, в комфортном положении.
- Глаза закрыты, или взгляд немного опущен и направлен вперед, расфокусирован или "смягчен", или направлен на кончик носа.
- Дыхание с естественное, в комфортном темпе.
- Внимание сосредоточить на дыхании там, где его легче всего найти. Это может быть кончик носа, где дыхание входит и выходит из тела, живот, который поднимается и опускается, или путь, которым дыхание проходит через тело или любое другое место, на котором клиенту удобно закрепить внимание.
- Когда клиент замечает, что его внимание рассеивается (отвлекают мысли, эмоции или ощущения), он мягко возвращает его к дыханию. Некоторые учителя просят практикующего назвать, отвлекающее ощущение: *мышление, слух и т.д.*
- Хорошо установить таймер, чтобы напомнить медитирующему о завершении сеанса. Существует множество приложений-таймеров для медитации с успокаивающими звуками гонга, которые хороши для таких целей.

На примере рассмотрим, как ввести упражнение в практику.

Терапевт: Дженни, я рад, что вы нашли время на включение осознанности, – упражнение, которым мы познакомились в прошлую сессию на этой неделе. Как вам понравилось упражнение?

Дженни: Вначале было трудно вспомнить, как оно выполняется. Поэтому я поставила таймер на телефоне. И вот это как раз мне помогло.

Терапевт: Хорошая идея. Что вы заметили во время практики?

Дженни: Первое, что заметила, – с повседневными задачами справляться стало легче.

Терапевт: (*Немного наклоняясь, с заинтересованностью во взгляде.*) Расскажете об этом больше?

Дженни: Ну, в основном, начиная что-то делать, ловлю себя на мыслях вроде: *А зачем я это делаю? В этом нет никакого смысла.* Или прокручиваю в сознании разные варианты, сценария, в котором все идет не так. На этой неделе я несколько раз замечала эти мысли, но все равно продолжала практику.

Терапевт: Итак, *Тревожной Дженни* еще есть что сказать, но вы позволили ей высказаться и продолжили свое дело. Замечательно.

Дженни: Ага. Мне интересно, когда начнет говорить кто-нибудь, кроме *Тревожной Дженни.*

Терапевт: Не беспокойтесь. Мы будем работать над развитием версии *Сострадательной Дженни.* Ну, то есть, сострадательной, доброй, сильной, мудрой и уверенной версии вашего "Я".

Дженни: Мне бы этого очень хотелось.

Терапевт: Вообще-то, мне кажется, что *Сострадательная Дженни* уже начала проявляться. Это версия вашего "Я", которая поддерживала вас даже после того, как *Тревожная Дженни* сказала о своем нежелании.

Дженни: Хммм. (*Немного задумчиво.*)

Терапевт: Мы отправим *Сострадательную Дженни* в спортзал. Один из способов придать ей сил и нарастить мускулы – начать вторую практику осознанности, которую мы упомянули на последнем сеансе – осознанное дыхание. Как вам?

Дженни: Звучит неплохо.

Терапевт: Осознанное дыхание в *буквальном смысле* равно походу *Сострадательной Дженни* в спортзал. Существуют научные исследования, подтверждающие, что практика осознанного дыхания с течением времени действительно помогает нарастить части мозга, которые помогают нам управлять эмоциями и межличностными отношениями. Для начала сядем удобно, с прямой спиной, голова поднята, но не слишком высоко. (*Показывает.*)

Дженни: Вот так?

Терапевт: Да, вот так. Это упражнение займет немного больше времени, чем техника осознанности, поэтому, повторю, если почувствуете, что хотите пошевелиться, прочистить горло, сглотнуть или что-то такое, не беспокойтесь и просто сделайте это. Может быть полезно слегка приоткрыть рот, чтобы при этом язык спокойно лежал за зубами.

Дженни: (*Немного сдвигается.*)

Терапевт: Теперь, позвольте глазам закрыться...

Дженни: (*Закрывает глаза.*)

Терапевт: Вдыхает и выдыхает через нос, позволяя вашему дыханию принять удобный ритм. Просто дышите естественно, не пытаясь замедлить или ускорить дыхание. Сосредоточиться на дыхании, где бы вы его ни чувствовали, проще всего. Можно сосредоточиться на кончике носа, куда входит и выходит дыхание, на том, как поднимается и опускается живот или следить за вдохами и выдохами в теле. (*Ждет тридцать секунд.*)

Когда вы начинаете дышать, можете заметить, что внимание отвлекается от дыхания, переключаясь на мысли, звуки или другие вещи. Это не плохо. На самом деле это помогает нам научиться замечать движение в сознании. Это не зависит от того, отвлеклись ли вы на мгновение или на длительный промежуток времени. Просто заметьте, что отвлеклись, и осторожно верните свое внимание к дыханию. Повторяйте это снова и снова, снова и снова. Это и есть практика – сосредотачивать внимание на дыхании и замечать, что отвлеклись, а затем мягко возвращаться к дыханию. Обратить внимание – и вернуться.

Дженни: (*Сидит спокойно и дышит.*)

Терапевт: (*Ждет тридцать секунд.*) Обратите внимание, когда отвлеклись и вернитесь к дыханию.

Терапевт: (*Ждет одну минуту.*) Заметьте и вернитесь.

Терапевт: (*Ждет минуту и тридцать секунд.*) Когда будете готовы, осторожно откройте глаза, вернитесь вниманием в комнату.

Дженни: (*Медленно открывает глаза в течение примерно тридцати секунд.*) Мммм.

Терапевт: Итак, прошло уже примерно три минуты после того, как я перестал давать инструкции. Что вы заметили?

Дженни: Похоже, прошло очень много времени. Я расслабилась, но и ощутила легкую фрустрацию. В целом, мне понравилось.

Терапевт: Значит, прошло больше трех минут?

Дженни: Намного дольше. Я никогда не сижу так спокойно.

Терапевт: Может ощущаться, будто прошло намного больше времени, особенно учитывая, что наш разум привык все время быть занятым. Может потребоваться некоторое время, чтобы привыкнуть сидеть тихо, наблюдая за дыханием. Вы сказали о легкой фрустрации. Вы отвлеклись?

Дженни: Вот как раз в этом дело. Казалось, я сосредоточилась на дыхании всего на секунду, а потом начала думать, снова и снова.

Терапевт: (*Слегка посмеивается.*) Ага, вот как! То же самое происходило со мной, когда я учился. Иногда это еще происходит и сейчас.

Дженни: Правда?

Терапевт: О да! Иногда у меня украдкой возникают мысли: *Я сижу и думаю. Какой отличный сеанс медитации. Я полностью сосредоточен на своем дыхании. Никаких мыслей. Вот, мне становится действительно хорошо во время этого сеанса.* Я все время думаю!

Дженни: (*Тихо смеется.*)

Терапевт: Легко испытать фрустрацию, если наша система влечения настроится на дыхание, как на цель. Когда мы отвлекаемся, мы думаем, что наша цель ушла от нас. Главное – помнить, что одна из целей практики – *научиться замечать движение в сознании.* И эти отвлекающие мысли дают нам прекрасную возможность это сделать. Если бы мы никогда не отвлекались, мы никогда бы не научились замечать, каково это, когда мысли нас захлестывают. Так что это не проблема. Пока что понятно?

Дженни: Да, это помогает разобраться.

Терапевт: Хотите попробовать еще раз? Скажем, на этот раз пять минут?

Дженни: Звучит здорово.

Терапевт: Отлично. Тогда я установлю таймер, и мы сядем ровно, с закрытыми глазами, и сосредоточим внимание на дыхании...

Пример выше демонстрирует один из способов познакомить клиента с техникой осознанного дыхания. И снова повторим, что, если давать технику осознанного дыхания, как домашнее задание, хорошо будет записать упражнение или дать клиенту ссылки на онлайн-записи практик в формате MP3. Обратите внимание, что в приведенном выше диалоге, терапевт вводит практику, вкратце сказав об осанке и вкратце о различных возможных препятствиях (например, терапевт объясняет Дженни, что она может двигаться, если ей нужно).

Также важно следить за практикой, чтобы видеть, как ее пережил клиент. Важно изучать, проверять и устранять любые препятствия, которые могут возникнуть. Также обратите внимание, что терапевт ссылается на свою практику и делится своими проблемами с клиентом, делая это с некоторой долей юмора. Это подчеркивает важность практики (важно, чтобы терапевт тоже выполнял упражнения), подтверждает ее сложность и снижает вероятность связанной с упражнениями самокритики ("опытный" терапевт иногда сталкивается с теми же трудностями) и демонстрирует, как с юмором можно справляться с подобными препятствиями (смягчить скрытую фрустрацию при помощи некоторой доли легкомыслия). Также обратите внимание на то, как терапевт использует язык CFT, говоря о *Тревожной Дженни, Сострадательной Дженни* и системе активации, таким образом помогая девушке усвоить концепцию CFT, которую та изучает.

И последнее. Настоятельно советуем, если вы собираетесь использовать технику осознанного дыхания (или любую другую практику осознанности) в терапии, важно, чтобы и вы сами тоже использовали эту технику (и оптимально – постоянно выполняли эту практику). Это даст вам возможность опереться на опыт своей практики, когда нужно будет объяснить технику клиенту. Поможет наблюдать за препятствиями изнутри вне, и понять, чего стоит работа с ними. Наконец, безоценочное осознавание дает много практических преимуществ, которые потенциально могут улучшить вашу эффективность как терапевта CFT. Подумайте об этом в практическом ключе: осознанность и сострадание – это не просто терапевтические "техники". Они – комплексные способности и навыки, которые мы помогаем нашим клиентам развить в себе. Вы бы стали учиться играть на инструменте или спортивному мастерству у кого-то, кто никогда не играл и не имеет опыта? Лучшие практики не всегда становятся лучшими учителями (и наоборот), но все же учителя должны владеть навыками, которым они обучают.

ДРУГИЕ ТЕХНИКИ ОСОЗНАННОСТИ

Есть множество других техник осознанности, которые могут оказаться полезными для наших клиентов, стремящихся привнести в свою жизнь осмысленное осознавание, наполненное, принятием, безоценочностью и сосредоточенное на настоящем. В фокусе осознанности могут быть почти любая деятельность или опыт. Идея в том, что нам выбирать, на чем фокусировать свое внимание, ведь это мы привносим свое осознавание в этот опыт, а затем без оценки наблюдаем за ним и изучаем его. Всякий раз, когда возникают отвлекающие факторы, мы замечаем их и возвращаем внимание обратно к выбранному нами направлению. Обычно мы начинаем с сенсорных ощущений, таких как дыхание, физические ощущения в теле или сенсорные сигналы, поступающие извне. Тем не менее, можно обратиться и к мысленным образам или даже идеям, на которых можно сфокусировать внимание, или остаться в открытом осознавании, не привязывая внимание к чему-либо конкретному, а просто замечая любой свой опыт и переживания, не цепляясь и не отталкивая их. Вот несколько популярных упражнений на осознанность.

- Телесная осознанность: осознанность телесных ощущений.
- Осознанное питание: есть медленно и обращать внимание на все сенсорные аспекты еды или процесса принятия пищи.
- Осознанная ходьба: медленная ходьба, осознавание всех ощущений, связанных с ходьбой.
- Осознанное принятие душа: принимать душ, осознавая ощущение струи воды, бьющей по коже
- Осознанное выполнение других заданий: мытье посуды или уборка, и осознанность всех сенсорных ощущений, которые возникают при выполнении действия.
- Осознанные физические упражнения: сосредоточение внимания на физической активности (например, йоге).

Идея состоит в том, чтобы предложить клиентам различные виды деятельности, которые помогут им применить осознанность. Мы работаем вместе с ними, чтобы придумать виды деятельности, которые им интересны, и сохранить мотивацию к занятиям на высоком уровне.

Со временем подобная тренировка может помочь клиентам научиться успокаивать сознание, постепенно усмиряя бесконечный поток мыслей, все лучше и лучше научаясь направлять внимание на настоящий момент. Это может стать хорошим началом для положительных изменений. Клиенты постепенно учатся справляться с начальным дискомфортом от того, что вынуждены неподвижно сидеть наедине со своим перегруженным сознанием. Они учатся вырабатывать толерантность к дистрессу и с упорством преодолевать трудности, и их усилия подкрепляются, когда начинают приносить плоды. Эти практики также создают условия для развития качества сострадательной мудрости. На протяжении веков буддийские практики обращались к технике осознанного дыхания, описанной выше, чтобы подготовить ум к более включенной аналитической

медитации – уравновешиванию ума, чтобы глубоко созерцать сострадание и природу реальности. Как только наши клиенты привыкнут и освоят техники, для которых требуется более глубокая концентрация, им захочется уделить больше времени медитации, чтобы изучить вопросы, к которым часто приводят сострадательные размышления: *"каким человеком я хочу быть? Чего я хочу в жизни? Какой вклад я хочу в жизнь других людей и в мир?"*

РАБОТА С ПРЕПЯТСТВИЯМИ И ТЕХНИКИ ОСОЗНАННОСТИ

Знакомя клиентов с полезными для них техниками, важно устранять возможные препятствия. Есть несколько распространенных препятствий на пути к осознанности. Особенно это касается осознанного дыхания. То, до какой степени мы сможем предвидеть и устранить эти препятствия с нашей стороны поспособствует тому, что практика осознанности станет для клиента постоянной.

Забывчивость

Возможно, самое распространенное препятствие – это если клиент просто невнимателен к практике. Рекомендуем учесть это, как наиболее вероятное препятствие при планировании домашнего задания и совместно работать с клиентами, составляя план и выбирая подходящее для его выполнения время (например, когда они бодрствуют, а не собираются спать). Также рекомендуем найти способ напомнить о задании (например, установить будильник): "Одна из общих, распространенных проблем, которые могут возникнуть при тренировке осознанности, – просто забыть выполнить практику. Как вы думаете, что поможет вам помнить о ней?"

Избегание и низкая мотивация

Как подсказывает наш опыт, если предлагать клиенту с самого начала 30-минутную практику, скорее всего, они не смогут и не *захотят* ее выполнять. Это слишком долго для человека, не имеющего опыта сидеть неподвижно и наблюдать за дыханием. Нужно помнить две вещи: во-первых, подумайте, что очень сложно найти в своей *жизни* двадцать-тридцать минут свободного времени для чего-то нового, даже если у вас есть мотивация и вы знаете, что это будет очень вам полезно. Правда же? То же самое касается и многих наших клиентов. Кроме того, многие наши клиенты (как и мы) живут в перевозбужденной среде с ее постоянно меняющимися медиа, электронными устройствами, текстовыми сообщениями и т. д. Возможно, это настроило их нейронные системы на ожидание высокого уровня постоянной стимуляции. Когда вы привыкли жить среди постоянной какофонии мигающих экранов, вибрирующих телефонов и сверхбыстрых взаимодействий, то в относительного спокойном и пассивном состоянии медитации осознанности вы сначала можете почувствовать, что дезориентированы, возбуждены или даже испытываете явный дискомфорт.

Так что же тогда делать? Во-первых, мы можем *признать* эти потенциальные препятствия, чтобы, если и когда они возникнут, наши клиенты восприняли их как обычные, вполне понятные явления, а не думали, что *с ними что-то не так.* Во-вторых, давайте начинать с малого. Хотя это зависит от конкретного клиента. Зачастую в нашей практике мы начинали с двух-пяти минут осознанного дыхания в день в течение первой недели, а затем увеличивали время с шагом в пять или десять минут, в зависимости от того, как клиент чувствует себя и какой у него результат. Лучше начать практику на таком уровне, который можно поддерживать и который даст клиенту ощущение успеха при завершении. Если мы слишком высоко поднимем планку, неудача на начальном этапе может убить мотивацию клиента. Однако, если это все же произойдет, мы можем решить эту проблему с клиентом, обойдя препятствия вместе, – без стыда, обвинений, и признавая, что на нашем пути часто будут встречаться препятствия. Отчасти сострадательная работа с жизненными трудностями состоит в том, чтобы с состраданиями работать с препятствиями на нашем пути: "Поначалу может быть очень трудно поддерживать практику осознанности, потому что на пути может возникнуть множество препятствий. Что помешало вам выполнить наш план? Посмотрим, как можно облегчить задачу."

Чувство неудачи

Если бы мы могли дать доллар каждому, кто решил заняться осознанным дыханием, а вскоре после этого сдался, почувствовав, что они "просто не в состоянии это сделать", скорее всего, денег хватило бы всем нашим научным сотрудникам до выхода на пенсию. Слова "сосредоточьте внимание на дыхании и мягко верните его, когда заметите, что оно сбилось" кажутся вообще-то простыми. Действительно – *просто.* Но это *нелегко выполнить.* Благонамеренных практикующих часто приводит в восторг идея о том, что им предстоит заняться умиротворяющей медитацией, но они тотчас разочаровываются, заметив, что сознание ограничено со всех сторон, практически вне времени, а внимание фактически сосредоточено только на дыхании. Даже если наш хитрый новый мозг *знает,* что внимание будет блуждать, и что это не неправильно, эмоциональные центры нашего старого мозга зачастую будут отмечать фрустрацию, если мы снова и снова будем отвлекаться на мысли.

Чтобы смягчить эту тенденцию, мы можем заранее сообщить клиентам, что они будут отвлекаться, и что это не плохо. Это *действительно* не так плохо. Как уже было сказано выше, одна из целей осознанности – научиться большему контролю над вниманием, чтобы со временем практикующие могли удерживать внимание на дыхании в течение все более и более длительных периодов времени. Однако стоит подчеркнуть, что еще одна цель медитации осознанности – научиться замечать движение в сознании. Когда мысли, эмоции и ощущения уводят наше внимание от дыхания, у нас есть шанс *заметить* это движение. Этой возможности не было бы, если бы наше внимание никогда не отвлекалось. Таким образом, эти "отвлечения" на самом деле дают нам ценную возможность научиться замечать возникновение мыслей и эмоций, замечать, когда мы растворяемся в них, и вернуть внимание к дыханию, когда это случится. И последнее: клиенты иногда будут бороться с мыслями, которые возникают во время медитации, которую не хочется прерывать. Это часто случается и с автором, когда он выполняет медитацию осознанности утром, до того, как сесть за работу. Приходят мысли, которые хочется включить в книгу. Как вы понимаете, пытаться удержать эти мысли в памяти и одновременно возвращаться мыслями к дыханию проблематично. Но это не проблема – блокнот и ручка всегда лежат рядом с подушкой для медитации, так что можно записать любые мысли, которые нужно не потерять. Эта практика может быть полезна и клиентам.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Как относительная безопасность и понимание факторов, на которые мы не можем влиять, но которые при этом определяют наше развитие, осознанность – важный элемент, лежащий в основе развития сострадания в CFT. Практика осознанности помогает клиентам научиться наблюдать за своими эмоциями и переживаниями без осуждения, проявляя принятие, замечать движение в своем сознании и направлять внимание на работу с трудными эмоциями, вырабатывать к ним толерантность. Эти возможности создают основу для того навыка, на котором мы сосредоточимся в течение остальной части книги: целенаправленное развитие силы сострадания.

ГЛАВА 8

Готовность к состраданию. Работа с самокритикой

Надеемся, что к настоящему моменту мы уже по большей части заложили основы самосострадания. Надеемся, что самообвинение удалось смягчить, поскольку клиенты осознали, что многие из их проблем обусловлены и сформированы факторами, которые они не выбирали, и что заинтересованное наблюдение за своими мыслями и эмоциями, без осуждения начинает им нравиться. С этого момента мы особое внимание начнем уделять помощи клиентам в развитии сострадания к себе и другим, и навыкам применения сострадания в работе с трудностями.

Идея самосострадания может быть чуждой многим клиентам. Им может быть легко сострадать другим, но они не могут или не хотят направить сострадание на себя. Они,

возможно, привыкли, что внутренняя самокритика стала их постоянным спутником и, возможно, только через самокритику они могут мотивировать себя. Такие клиенты очень неохотно отказываются от самокритики и сочувствуют самим себе. Некоторым страшно, что этот строгий, но знакомый голос затихнет, и они вовсе потеряют способность мотивировать себя, и, возможно, это приведет к тем жизненным результатам, которых они больше всего опасаются. Возможно, клиенты чувствуют, что *заслуживают* этого стыда и самокритики, считая самосострадание самопотаканием или чем-то неуместным.

Учитывая такое сопротивление, может возникнуть соблазн *убедить* клиентов в достоинствах самосострадания, рассказав им, что оно лучше, чем самокритика. Можно попытаться убедить клиентов в преимуществах и пользе самосострадания однако, по нашему опыту, это иногда парадоксальным образом побуждает их отстаивать свою самокритику. Однако мы можем облегчить клиентам переживание их опыта, обратившись к сократическому диалогу и мысленным упражнениям, что поможет им увидеть в сострадании мощный способ самомотивации. Таким образом, можно избежать негативных побочных эффектов стыда и самокритики. Вместо того, чтобы спорить о том, *заслуживают* ли они критики или сострадания, мы хотим помочь клиентам понять, что могло бы *помочь* им работать с их страданиями, решать сложные жизненные задачи, реализовывать свои цели, мечты и ценности.

СОКРАТИЧЕСКИЙ ДИАЛОГ

Когда у нас есть клиенты, которые не хотят отказываться от самокритики, полезно узнать, что они думают о функции критики. Можно использовать довольно стандартный "прием CFT", задав вопрос: *"Чем вы рискуете, если ______? Чего вы опасаетесь, если сделаете ______?* Давайте посмотрим, как эту стратегию можно применить с клиентом, у кого есть обширный опыт самокритичного мышления.

Терапевт: Дженни, мы работали над развитием сострадания. В основном эта работа состоит в том, чтобы научиться с теплотой относиться к себе, когда мы видим, что у нас возникают трудности. Если мы привыкли критиковать и нападать на себя, то для нас это может стать большой переменой. Иногда мы говорим с собой резко, критикуем себя так, как не посмели бы критиковать других.

Дженни: Вот-вот, это в моем духе. В течение многих лет я постоянно себя подавляла. Как нелепо. Остальные делают, что им нужно и ни о чем не волнуются. А что не так со мной?

Терапевт: То есть, ваш внутренний критик громко и часто высказывается, и это сбивает вас с толку, когда вам становится сложно? Всегда ли так было?

Дженни: Уже давно. Как будто он всегда рядом. Во всяком случае, с детства.

Терапевт: То есть, вы привыкли к своей самокритике, она с вами уже очень давно. Мы поработаем с вашими самокритичными мыслями, как уже работали с тревожными, станем замечать и немного меньше внимания обращать на голос самокритики и поработаем над развитием ободряющего, сострадательного голоса. Как вам?

Дженни: (*Слегка скептически.*) Не знаю.

Терапевт: (*Мягко улыбается.*) Вы не знаете?

Дженни: Знаете, кажется, что это недостижимо.

Терапевт: Похоже, вы сопротивляетесь. Давайте порассуждаем. Представим, что вы смогли перестать прислушиваться к голосу внутреннего критика, или что он просто вынужден сдаться и уйти. Вы бы не хотели отказаться от самокритики?

Дженни: (*Пауза, думает.*) Хотела бы. Но будет сложно.

Терапевт: Чем вы рискуете, сделав это? Чего опасаетесь, если это произойдет?

Дженни: Иногда мне кажется, что если я сама раскритикую себя первой, то другие люди не смогут причинить мне вред. Если я сначала скажу это себе сама, то услышать это от других будет уже не так больно.

Терапевт: Ну а если вы позволите себе расслабиться и почувствовать себя в безопасности и вам станет комфортно с самой собой...

Дженни: Тогда они смогут причинить мне вред. Как когда я училась в школе. Я переехала, надеялась, что появятся друзья, а одноклассники вдруг, неожиданно стали на меня нападать. Так вот, сейчас если кто-то говорит обо мне гадости, я реагирую в таком ключе: *"Ну, конечно. Я уже знаю это. Что еще вы можете сказать?"*.

Терапевт: Очень хорошо понимаю вас. Это больно. Вы хотите наверняка знать, что вас снова не ударят по больному месту.

Дженни: Да.

Терапевт: А есть другие причины, по которым вы боитесь перестать прислушиваться к голосу внутреннего критика? Чего-то, с чем вы опасаетесь столкнуться, если перестанете на себя нападать?

Дженни: Боюсь, что ничего бы не случилось. Я продолжала бы ходить в школу, делать все, как следует, потому что боялась выглядеть еще более *жалко.* Если бы не этот внутренний критик, я бы заперлась в комнате и не делала бы ничего. Это как тот групповой проект по социологии, о котором я вам говорила. Когда учитель впервые разделил нас на группы, я подумывала о том, чтобы просто выскользнуть из класса, – ну, вроде мне нужно было в уборную – и не возвращаться.

Терапевт: И ваша внутренняя самокритика помешала этому случиться?

Дженни: Ага. Я просто подумала: "*Дженни, не глупи. Если сделаешь это, ты будешь выглядеть идиоткой. Ты проиграешь".* Так что я осталась. Я ненавидела этот проект, но я осталась.

Терапевт: Значит, для вас самокритика – как способ мотивации, и вы боитесь, что вы ничего бы не сделали, если бы этот строгий голос успокоился?

Дженни: Ага. Боюсь, я просто заперлась бы в своей комнате, ничего бы не делала и в конце концов вылетела бы из школы. И мне пришлось бы вернуться к родителям, что было бы *ужасно.*

Терапевт: Вот мы и узнали кое-что важное, Дженни. Ваш внутренний критик выполняет две важных функции. Во-первых, он защищает вас от нападок окружающих, а во-вторых, мотивирует вас делать то, что вам нужно делать. Правильно?

Дженни: Да.

Терапевт: Мне кажется, если мы найдем способ приглушить самокритику, вам нужно будет найти другой способ защиты и мотивации. Вам хотелось бы проверить, справится ли ваше сострадательное "Я" с этой задачей не хуже внутреннего критика?

Дженни: Да, хотелось бы.

Выше терапевт использует сократический диалог, чтобы разобраться, почему Дженни сопротивляется отказу от самокритики и, в частности, определить *функции,* которые она приписывает самокритике. И эти функции возможно приводят девушку к нежеланию отказываться от нее. Часто клиенты чувствуют, что их самокритика выполняет важные в их жизни функции. Для реализации этих функций необходимо будет найти другие, более адаптивные способы, если клиенты намерены относиться к себе более сострадательно. Можете поразмышлять о том, как вы используете самокритику в своей жизни и чего, возможно, боитесь лишиться, отказавшись от нее. Рассмотрим мысленное упражнение, которое поможет создать мотивацию для развития нового сострадательного отношения к себе.

Эпизод Два учителя

Многим из нас кажется, что самокритикой можно мотивировать, защищать или "держать себя в рамках". Цепляние за самокритику с этой целью основано на логической ошибке, будто это единственный способ мотивировать себя. Или даже – лучший способ. Даже если кажется, что стыд и нападки на себя служат каким-то полезным целям, то это дается большой ценой, удерживая нас в системе угрозы (наше внимание и мышление становится ограниченным и сосредоточенным на угрозах) и уменьшая наше ощущение счастья. Мы хотим помочь клиентам найти способы самопоощрения, мотивации, поддержки и защиты, за которые не нужно было бы платить такую цену. Как мы уже видели, один из

способов сделать это - развить самосострадание, то есть способность быть чутким, укреплять и ободрять себя перед лицом страданий и трудностей. Вначале может быть необходимо помочь клиентам развить мотивацию, чтобы осуществить этот переход от самокритики к самосостраданию. Один из наших любимых способов – эпизод *Два учителя,* экспериментальное упражнение, которое обычно используют терапевты CFT [*Gilbert* , 2009a].

Терапевт: Джош, мы уже говорили о том, как, на ваш взгляд, самокритика помогает защитить и мотивировать вас, и я предположил, что для этого мы могли бы найти другие способы. В связи с этим предлагаю выполнить короткое упражнение на воображение, а затем я задам вам несколько вопросов, хорошо?

Джош: Да.

Терапевт: Представьте ребенка, о котором очень заботитесь. Это может быть ваш ребенок или чужой, но вы очень заботитесь о нем. Этот ребенок осваивает непростую задачу. Возможно, делает первое задание по алгебре, учится игре на музыкальном инструменте или какому-то виду спорта. Вы когда-нибудь делали что-то из этого?

Джош: Я играю на гитаре.

Терапевт: Тогда вы знаете, что поначалу учиться играть действительно сложно, и нужно много практиковаться, прежде чем вы станете хорошо играть.

Джош: Вы правы.

Терапевт: Итак, я хочу, чтобы вы представили, что при выполнении этого задания у ребенка может быть один из двух учителей. Сначала представим, что у ребенка суровый учитель, который постоянно и критикует его и пытается мотивировать нападками. Представьте, как этот учитель может взаимодействовать с ним: "Нет!.. Нет!... Снова неверно!... Хоть что-то можно сделать правильно?.. Не так, вот так! ... Нет! ... Нет! ... Что с тобой не так? Ты что, глупый? ... Нет!"

Джош: Звучит знакомо. Мой отец все время со мной так разговаривал.

Терапевт: Теперь ясно, где вы научились критиковать себя.

Джош: (*Задумчиво кивает.*)

Терапевт: А теперь давайте представим, что у этого ребенка может быть второй учитель. Этот учитель проявляет сострадание, он действительно хочет помочь ребенку научиться. Он понимает, что это задача действительно сложная, и с ней будет сложно справиться любому, особенно поначалу. Этот учитель мудр и понимает, что ему действительно нужно найти способы мотивировать ребенка продолжать занятия. Он знает, что ключ к заданию – продолжать над ним работать, и что ребенок охотнее выполнит то, что ему нравится. Давайте представим, как этот учитель может найти подход к ребенку: "Вот так... Вот так... Хорошо! ... Продолжай... Не совсем так, вот так... Да, правильно ... У тебя все хорошо. Это сложно, но ты отлично справляешься с этим... Вот и все!"

Джош: (*Немного расслабляется; дыхание смягчается.*)

Терапевт: А теперь несколько вопросов. Во-первых, какого из этих учителей вы бы хотели бы для того ребенка, о котором заботитесь? Кого из учителей бы вы наняли, чтобы научить ребенка игре на гитаре, первого или второго?

Джош: Второго.

Терапевт: Я тоже. Но давайте посмотрим внимательнее. Даже если вам было бы безразлично, что будете этим ребенком, какой учитель, по вашему мнению, лучше поможет ему справиться с этой трудной задачей?

Джош: Второй.

Терапевт: (*Кивает.*) Последний вопрос. Когда вы *понимаете,* что вам сложно, голос кого из учителей звучит у вас в голове?

Джош: (*Пауза; смотрит вниз.*) Вот вы меня и поймали. Первый голос. Каждый раз, одно и то же черт возьми.

Терапевт: (*Пауза; немного наклоняется, молчит.*)

Джош: Кажется, я понял.

Терапевт: (*С теплотой в голосе.*) Да. (*Пауза.*) Итак, у нас есть несколько больших задач, которые нам нужно решить вместе. Как вы думаете, кого из этих учителей мы должны нанять, чтобы помочь? Кажется, у учителя, который критикует, уже был шанс. Не хотите ли вы дать шанс сострадательному учителю, чтобы посмотреть, сможет ли он нам помочь?

Джош: (*Задумчиво кивает.*) Ага. Наверное, стоит попробовать.

Благодаря таким упражнениям, какое приведено выше, мы можем представить идею и влияние сострадания в виде *эксперимента,* с имплицитным (размышление о преимуществах сострадания), и эксплицитным (*ощущение* различных эффектов критики и сострадания) уровнями. Если остаться только на уровне мышления, изменения у клиента будут невелики, поскольку эта привычка к самокритике глубоко укоренилась. Мы хотим, чтобы клиент *почувствовал разницу,* осознал, что сострадание – это более эффективный способ удовлетворить его потребности и достичь своих целей. В приведенном выше диалоге терапевт работает над достижением этой цели, не просто описывая двух учителей как обладающих качествами критики или сострадания, но и на практике разыгрывает, что они сказали бы, если бы обладали тем или другим мировоззрением (это служит в некоторой степени и моделью – давая клиенту представление о том, как в этой ситуации может выглядеть сострадание). Из диалога видно, что Джош невербально отреагировал на эти модели. Также клиенту нужно дать достаточно времени на обработку того, что происходит у него внутри, чтобы после диалога осталось пространство для размышления над вопросами, побуждающими к самоанализу. Так у клиента будет время сделать определенные выводы. Как вы заметили, терапевт выбрал учителя и ребенка того же пола, что и клиент – настроив клиента на осознание того, что он *играет обе эти роли* по отношению к самому себе.

Не все клиенты будут реагировать так, как Джош. Они могут углубляться в самокритику и говорить себе: "Ну, это бы лучше сработало с ребенком, не со мной" или "У меня был суровый учитель, но *я научился* играть". Опять же, мы не хотим идти прямо к сопротивлению, настраивая себя на сигнал угрозы и подталкивая клиента защищать свою самокритичную позицию. Мы скорее обратимся к сократическому диалогу. Например: "Итак, вам кажется, что для вас критика *сработала,* и вы действительно не хотите отказываться от этой стратегии?" или "Кажется, вам не очень хочется проявить к себе сочувствие, ведь вам кажется, что вы не *заслуживаете* доброты и сострадания?" Мы можем изучить эти идеи с клиентом и посмотреть, захочет ли он пойти на эксперимент и попробовать, использовать сострадание, как альтернативу самокритике.

Как и в любой практике или технике, здесь требуется внимание к нюансам. Техника не может работать одинаково хорошо для всех. Ветераны боевых действий, у которых было много учителей, точно так же критиковавших их, как и тот, первый учитель могут сказать: "Я бы хотел, чтобы у моего ребенка был такой учитель, как первый. Благодаря этому первому учителю *я* еще жив." Используя сократический диалог, таким клиентам можно помочь увидеть различия между боевой обстановкой – средой, наполненной физическими угрозами, – и гражданской жизнью, размышляя над различными стратегиями с точки зрения того, соответствуют ли они требованиям и проблемам, присутствующим в этих разных контекстах.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Из этой главы мы узнали, как можно помочь клиентам проявлять сострадание в работе с самокритикой. Выявить самокритику, разобраться, почему клиент не желает отказываться от нее и подсказать, что сострадание можно рассматривать как альтернативу, – важные шаги, которые помогают действительно развить самосострадание. Работа с клиентами, у которых глубоко укоренился стыд и привычка к самокритике, требует терпения и стойкости, поскольку они постепенно научаются осознанно замечать, как возникают стыд и самокритика, признавать эти тенденции, с состраданием отмечать, что их переживания оправданы, и целенаправленно переходить к более сострадательному мировоззрению. В следующей главе мы узнаем, как это мировоззрение выглядит.

ГЛАВА 9

Взращивание сострадательного "Я"

Работа с состраданием в первую очередь предполагает работу над изменением мировоззрения или *социальной ментальности.* Это делается для того, чтобы наши клиенты могли подходить к своим трудностям, легко переключая внимание и проявляя гибкость в рассуждениях, с чувством безопасности и смелой мотивацией принять страдание и работать с ним. Мы хотим помочь клиентам перейти от мировоззрения, основанного на угрозах и сосредоточенного на избегании или избавлении от ощущения угрозы или дискомфорта, к ориентации на развитие сильных сторон. Мы хотим помочь им с помощью сострадания взаимодействовать и работать с тем, что возникает в их жизни или в их сознании. В CFT это называют *сострадательным "Я".*

СОСТРАДАТЕЛЬНОЕ "Я"

В CFT акцент делают не столько на обучении клиентов методам сострадания. В CFT работа в большей степени сосредоточена на том, чтобы помочь клиентам выработать сострадательный *образ жизни,* то есть, способ существовать в мире с открытым, храбрым сердцем, гибким умом и репертуаром эффективных форм поведения, на которые можно опираться. *Сострадательное "Я"* предоставляет нам организационные рамки для проявления сострадательных сил, которые мы помогаем нашим клиентам развить – сострадательную версию их "Я", над которой мы будем постоянно работать, чтобы углубить и усилить ее [*Gilbert* , 2009a; 2010]. Таким образом, CFT не избавляется от нежелательного опыта. В CFT речь идет о развитии этого сострадательного "Я", мудрого, доброго, уверенного, смелого и готового работать с чем угодно, что бы ни произошло в жизни.

Подход, на основе актерского метода

Прочитав эти вдохновляющие фрагменты выше, вы можете подумать: *"Ну, все это хорошо, но, скорее, похоже на журавля в небе. У моих клиентов много реальных проблем. Их жизненный опыт не похож на этот. На самом деле даже моя жизнь не похожа на это."*

Вы наверняка догадываетесь, что это обычное дело. Для клиентов, переживающих один опыт угрозы за другим, идея сострадательного "Я" может казаться невозможно далекой, даже настолько далекой от их реального жизненного опыта, что выглядит смешной. Мысль о том, что *я не такой,* может быть основным препятствием на пути, поэтому нам нужно найти способ с ней работать.

В CFT с этим препятствием работают, применяя для развития сострадательного "Я" подход на основе актерского метода [*Gilbert* , 2010]. Актерам довольно часто приходится изображать персонажей, которые совершенно отличаются от того, как они себя воспринимают. Они изображают черты и характеристики, не похожие на те, которыми обладают они. Как им это удается? Они делают это, представляя, *каково быть* этим персонажем: *"Будь я этим человеком с этими характеристиками, как бы я себя чувствовал? Как бы рассуждал? Какие мотивы поступков у меня бы были?"* Подобно тому, как различные эмоции и мотивы по-разному организуют наше внимание, ощущаемые эмоции, мышление и образы, мотивации и поведение, мы можем побудить клиентов задуматься о том, как было бы организовано их сознание, если бы они обладали глубоким богатством сострадательных качеств: сострадательной мотивацией, мудростью, уверенностью, готовностью и эмоциональной смелостью. Мы не углубляемся в рассуждения о том, *обладают* ли они этими силами, мы помогаем им *представить, как это было бы, если бы они действительно* ими обладали. С помощью образов мы можем помочь клиентам понять, как бы они себя чувствовали, как бы понимали и интерпретировали ситуации; как бы они относились к своим эмоциям и различным "эмоциональным Я"; и какими мотивами руководствовались, обладая этим сострадательным мировоззрением. Таким образом, мы можем помочь им развить эту сострадательную логику, чувства и поведение без зацикливания на рассуждениях в духе *мне это недоступно.*

Техника "сострадательного Я"

Мы познакомились с практикой самосострадания, а теперь давайте рассмотрим, как мы можем научить этому клиентов. Мы начинаем с того, что ориентируем клиентов на подход, основанный на актерском методе, а затем просим их представить себе, каково было бы обладать различными сострадательными качествами. Можно варьировать атрибуты, представленные в упражнении, в зависимости от потребностей клиента, но мы часто даем упражнение на развитие качеств сострадательной мотивации (готовность быть добрым и помогать), мудрости и понимания, а также эмоциональной смелости и уверенности. Обычно мы начинаем с техники успокаивающего ритмичного дыхания, затем переходим к телесным ощущениям тепла и силы. Затем мы направляем клиента во время его работы с воображением, пока он представляет себе, каково бы это было – обладать различными умственными качествами сострадания.

Терапевт: Дженни, теперь, когда мы взяли на себя обязательство пригласить этого второго учителя к сотрудничеству, я хотел бы познакомить вас с техникой сострадательного Я. В этом упражнении попрошу вас представить, каково было бы иметь различные сострадательные качества. Например, готовность помогать себе и другим, глубокую мудрость понимать и работать с трудностями, а также уверенность и мужество, чтобы сталкиваться с трудными ситуациями и работать с ними. Есть ли у вас какие-нибудь вопросы, прежде чем мы начнем?

Дженни: (*Скептически.*) Как-то сложно звучит. Это совсем не похоже на меня.

Терапевт: В этом и есть вся прелесть упражнения. Мы подойдем к нему как будто мы актеры и играем роль в кино. Она может кардинально отличаться от того, как мы себя представляем. Вместо того, чтобы думать о том, действительно ли мы такие и есть, мы представим, *что было бы, обладай мы этими качествами.* Каково бы это было, то есть, что бы мы чувствовали, как рассуждали, как бы мы думали... и все такое. Вы бы хотели попробовать?

Дженни: Хорошо, попробую.

Терапевт: Итак, начнем с уже привычного. Примите удобную позу, и дайте себе примерно тридцать секунд, чтобы замедлить дыхание. (*Ждет от тридцати секунд до одной минуты.*)

Дженни: (*Выпрямляется, закрывает глаза и замедляет дыхание.*)

Терапевт: Теперь позвольте дыханию вернуться к нормальной, комфортной скорости. (*Ждет три-пять секунд.*) Теперь я попрошу вас представить, каково это было бы иметь разные качества. Описывая качества, попробуйте представить, что бы это для вас значило. Например, если бы у вас были эти качества, что бы вы чувствовали, думали, и каким был бы ваш опыт, как у глубоко сострадательного человека, которому уже удалось развить эти качества. Если вам сложно это представить, вы можете вспомнить кого-то, кто, как вы думаете, обладает этими качествами, и представить, каково быть таким человеком. Мягко кивните, когда будете готовы продолжить.

Дженни: (*Кивает.*)

Терапевт: Во-первых, представьте, что ваше тело спокойно, умиротворенно, в безопасности и наполнено теплом и силой. Позвольте нежной улыбке осветить ваше лицо. (*Ждет тридцать секунд.*)

- Представьте, что вместе с этой теплотой и силой вас наполняет доброта, готовность и мотивация помогать тем, кто страдает, то есть, себе и другим. Представьте себе, что такое желание помочь наполняет вас и накапливается внутри вас, наполняя вас силой и целеустремленностью. Почувствуйте это глубокое желание *помочь.* (*Ждет от тридцати секунд до одной минуты.*)

- Представьте, что наряду с этой целеустремленной мотивацией вас наполнила мудрость. Представьте, что вы способны мыслить гибко и смотреть на вещи под разными углами зрения. Вы осознаете, что сложные ситуации и эмоции приходят и уходят, вы можете не позволять этому опыту захлестнуть вас, и можете использовать свой жизненный опыт в работе с ними. Зная, что трудные переживания – это всего лишь жизненный этап, вы можете

не осуждать их или себя. Вы можете смотреть глубже, чтобы понять, откуда берутся эти чувства и переживания, как они объяснимы и что может помочь в работе с ними. Представьте, что вас наполняет эта мудрость. (*Ждет от тридцати секунд до одной минуты.*)

• Представьте себе, что с этой добротой, мотивацией и мудростью возникает и глубокое чувство уверенности. Почувствуйте, как эта уверенность наполняет вас мужеством. Вы полны готовности справляться с трудными чувствами и ситуациями. Это чувство осознания внутри говорит вам: *что бы ни возникло, я справлюсь с этим.* Почувствуйте, как внутри вас растет уверенность и смелость, наполняя вас силой. (*Ждет от тридцати секунд до одной минуты.*)

Дженни: (*Сидит спокойно, с закрытыми глазами.*)

Терапевт: Представьте, что вас наполнили эти качества – доброта, целеустремленность мотивация помочь; глубокая мудрость; уверенность; и эмоциональная смелость. Обратите внимание, что вы чувствуете, когда эти качества укрепляются внутри вас. (*Ждет от тридцати секунд до одной минуты.*)

• Сосредоточьтесь на телесных ощущениях – спокойствии, умиротворенности и силе. Представьте себе, как бы вы себя чувствовали и как выглядели бы, став этим добрым, мудрым, уверенным и сострадательным существом. (*Ждет двадцать секунд.*)

• Представьте, как вы бы восприняли мир, будучи глубоко сострадательным существом, что бы вы для себя поняли? (*Ждет несколько секунд.*) Что вы бы почувствовали? (*Ждет несколько секунд.*) О чем бы вы думали? (*Ждет несколько секунд.*) Что бы вас мотивировало? Что бы вы сделали? (*Ждет одну-две минуты.*)

Дженни: (*Сидит спокойно, с закрытыми глазами.*)

Терапевт: Когда будете готовы, позвольте глазам открыться и вернитесь в комнату. Посмотрите, сможете ли вы оставить в себе чувство мудрости, доброты и уверенности в течение нашего сеанса. Если хотите, можете слегка потянуться, размяться.

Дженни: (*Медленно открывает глаза и немного потягивается.*) Мммм. Мне понравилось.

Терапевт: (*Мягко улыбаясь.*) Что вам в этом понравилось?

Дженни: Чувство умиротворения. И еще было приятно думать о том, что можно быть таким человеком. Просто очень комфортно.

Терапевт: Каково было вообразить себя глубоко сострадательным человеком – добрым, мудрым и уверенным в себе?

Дженни: Сначала было тяжело. Я как будто не могла ничего почувствовать. Но я все время говорила себе, что просто нужно представить, как это будет. Ближе к концу мне как бы удалось почувствовать это. По крайней мере, я стала ощущать себя иначе.

Терапевт: Это важное наблюдение. Может быть, вначале это трудно ощутить, поэтому иногда все, что мы можем сделать, – это представить, каково это было бы, *если бы можно было* это почувствовать. Если сосредоточиться на том, как бы мы смотрели на ситуацию с точки зрения сострадания, это может принести пользу – вообразить, что бы мы думали или понимали, если бы у нас были эти характеристики.

Дженни: По мере нашего продвижения становилось легче.

Наблюдение, высказанное Дженни о том, что изначально было трудно почувствовать свое сострадательное "Я" – это обычное явление. Для многих наших клиентов эта сострадательная точка зрения настолько отличается от их опыта повседневной жизни, что может пройти некоторое время, прежде чем эти чувства проявятся. Ключ в том, чтобы продолжать двигаться в этом направлении сострадательного мировоззрения. Некоторым клиентам полезно вспомнить время, когда они действительно проявляли сострадание, когда у них были мотивы помочь кому-то, когда они сделали это и по этой причине чувствовали себя хорошо. Может быть сложно представить себе эти характеристики в вакууме, так как сострадание, доброта, мудрость или смелость могут без конкретной ситуации, на которую можно сослаться, показаться чем-то смутным. Поэтому полезно быстро переходить от

представления об этих качествах сострадания к представлению о том, как мы могли бы их *применить.* Рассмотрим, как это сделать несколькими способами.

Сострадание и уязвимое "Я"

Один из способов помочь клиентам укрепить чувство самосострадания, а также научиться проявлять сострадание к *себе,* состоит в том, чтобы заставить их вспомнить ситуацию, в которой им было трудно, и побудить их проявить сострадание к этой версии "Я" с точки зрения текущего сострадательного "Я". Руководя таким упражнением, терапевт побуждает клиента сопереживать, сочувствовать и уважать эту предыдущую, версию "Я", которая столкнулась с трудностями, при этом воображая, что она проявляет сочувствие, поддержку и понимание этого страдающего "Я". Давайте посмотрим на пример.

Терапевт: Дженни, теперь, когда мы познакомились с сострадательным "Я", я хотел бы попробовать еще одно упражнение. Если просто воображать, что у нас *есть* эти сострадательные качества, они могут казаться немного расплывчатыми. Чтобы почувствовать, что они реальны, следует представить, как мы применяем их в конкретной ситуации. Это упражнение поможет нам проявить сострадание к ситуации, в которой вам сложно. Как вам эта идея?

Дженни: Звучит неплохо.

Терапевт: Отлично. Надеюсь, упражнение поможет вам выработать сострадание к себе, которое пригодится для тех ситуаций, в которых вы боретесь со страхом и тревожностью. Во-первых, я хочу, чтобы вы вспомнили ситуацию, с которой вы боролись. Возможно, это та ситуация, когда вы были действительно обеспокоены, напуганы или поддались самокритике. Дайте себе минуту, вспомните эту ситуацию, и расскажите мне о ней.

Дженни: (*Несколько секунд сидит тихо.*) Как я уже говорила на прошлой неделе, один из преподавателей объявила, что мы будем делать групповой проект в моей группе по социологии. Она разделила нас на группы и попросила встретиться для работы над проектом вне класса. Я была просто в ужасе. Мы обменялись номерами телефонов, чтобы встретиться где-то на этой неделе. Я этого боюсь. От одной только мысли меня начинает мутить. Не знаю, справлюсь ли.

Терапевт: В чем суть проекта?

Дженни: Мы должны сделать групповой доклад, а затем провести презентацию в классе. Тема – эффективное общение с различными группами. За проект мы получаем примерно треть баллов за весь курс. Это интересная тема, но я ненавижу групповые проекты.

Терапевт: Если я правильно понял, то этот проект – триггер вашего беспокойства?

Дженни: Ага. Это все то, чего я боюсь, в одном флаконе. Я боюсь нашей первой встречи. Мы должны разделить обязанности и выяснить, кто за что отвечает... Мне трудно говорить на публике, поэтому я уверена, что они подумают, что я тряпка.

Терапевт: Похоже, это идеальная ситуация для нашего упражнения. Хотите попробовать?

Дженни: Может быть.

Терапевт: Хорошо. Начнем с того, что сядем удобно, в вертикальном положении и закроем глаза. Примерно тридцать секунд подышим успокаивающим ритмичным дыханием. (*Ждет от тридцати секунд до одной минуты.*)

Дженни: (*Закрывает глаза и замедляет дыхание.*)

Терапевт: Теперь, когда вы чувствуете, как покой, тепло и сила наполняют ваше тело, давайте вспомним качества сострадательного "Я". Позвольте мягкой улыбке заиграть на губах и осветить лицо. Представьте, каким будет ваше тело, когда вы станете сострадательный человек. (*Ждет пятнадцать-тридцать секунд.*)...

• Представьте, что вас наполняет глубокое чувство доброты, – доброе, искреннее желание помогать себе и всем, кто страдает. Почувствуйте, как доброта и готовность внутри вас усиливаются (*Ждет тридцать секунд.*)

• Представьте, что с эти доброта и мотивация наполняют вас глубокой мудростью и

пониманием, и вы способны мыслить гибко, видеть ситуацию с разных точек зрения и знаете, что делать. (*Ждет тридцать секунд.*)

• Представьте, что наряду с этой мудростью вы испытываете сильное чувство уверенности и смелость: глубокое чувство знания, что *что бы ни случилось, я смогу работать с этим.* Это чувство знания – *знания* того, что вы можете помочь. (*Ждет тридцать секунд.*)

Дженни: (*Тихо сидит.*)

Терапевт: А теперь вспомните эту ситуацию в классе. Вы распределились по группам. Посмотрите на эту уязвимую, встревоженную версию своего "Я": вот вы сидите в группе людей, которым дали свой номер телефона. С позиции доброго, мудрого, сострадательного человека представьте, что вы смотрите на эту тревожную версию своего "Я" в этой ситуации. Подумайте, как она себя чувствует. Вы видите, как ей тяжело?

Дженни: Я вижу. Она в ужасе. Она не знает, сможет ли она справиться.

Терапевт: С позиции доброго, мудрого, сострадательного человека, подумайте, трогают ли вас ее страдания, можете ли вы проявить сострадание к этой тревожной версии вашего "Я", которая так переживает о том, чтобы получить хорошую оценку за курс. Когда-то одноклассники относились к ней ужасно, и она научилась по-настоящему бояться ситуаций, которые похожи на эту. Вы понимаете, почему она так напугана? Понимаете ли, почему она в ужасе?

Дженни: Понимаю. Есть причина, почему она так думает. Она так боится, что ее унизят и она почувствует себя пристыженной.

Терапевт: Это ведь не ее вина?

Дженни: Нет, не ее.

Терапевт: Видя, как ей тяжело, можете ли вы проявить к ней тепло и сострадание? Захотеть ей чем-то помочь? Как бы вы могли посочувствовать ей?

Дженни: Мне жаль ее, и я очень хочу помочь ей. Ей так тяжело.

Терапевт: Это чувство – сострадание. Почувствуйте это сострадательное желание помочь ей. Посмотрите, как мужественно эта тревожная версия вашего "Я", остается в этой ситуации и переживает ее, хоть она и напугана. (*Ждет несколько секунд.*)

Дженни: (*Тихо сидит с закрытыми глазами.*)

Терапевт: Представьте, что эта сильная, сострадательная версия вашего "Я" может быть рядом с ней. Представьте, что вы рядом с ней, и что видеть или слышать вас может только она. Представим, что вы рядом с этой версией своего "Я", которая испытывает сложности, что вы ее поддерживаете и помогаете почувствовать, что она в безопасности. Вы знаете ее лучше, чем кто-либо другой, вы знаете, что ей нужно. Как бы вы ей помогли?

Дженни: Думаю, что я бы ей ничего не говорила. Я бы просто сидела с ней рядом, может быть, держала бы за руку. Просто попыталась бы помочь ей почувствовать себя в безопасности. Чтобы она знала, что с ней все в порядке, и что я здесь ради нее.

Терапевт: Представьте, что вы сидите с ней рядом и посылаете ей доброту, понимание и поддержку. Вы понимаете, через что ей приходится пройти, понимаете, как тяжело и усердно она работает. Она так сильна перед лицом своих страхов, но еще не понимает этого. Ощутите благодарность к себе за возможность поддержать ее в этот момент и представить, как она наполняется добротой, поддержкой, которые вы ей посылаете, и как ее это ободряет. Вы можете представить это?

Дженни: (*Сидит неподвижно с закрытыми глазами и тихо плачет, но голос твердый.*) Да.

Терапевт: (*Ждет несколько мгновений.*) Представьте, что она может получить это понимание и поддержку от вас. Как она себя чувствует?

Дженни: (*Пауза*) Лучше. Все еще напугана, но ей уже лучше. Ощущает поддержку. Есть кто-то, кто на ее стороне.

Терапевт: Если посмотреть с точки зрения сострадания, что бы вы хотели, чтобы она поняла?

Дженни: Что с ней все будет в порядке. И что я здесь, чтобы помочь ей.

Терапевт: (*Пауза, улыбаясь.*) Это прекрасно, Дженни. Давайте еще несколько минут представим, что вы рядом, с этой тревожной версией вашего "Я", проявляете к ней сострадание и поддержку.

Сострадание, направленное на ту версию "Я", которая борется со сложностями, если клиентам удается к ней подключиться, может привести к мощным переживаниям. Мы хотим помочь сделать этот опыт ярким, помогая клиентам с максимально возможной детализацией представить их чувства, поступки и переживания в этом сценарии. Клиенты с глубоко укоренившимся стыдом и самокритикой могут поначалу бороться с такими упражнениями. Мы можем им помочь, мягко подсказать, каким способом они могли бы поддержать их столкнувшееся со сложностями "Я". Таким клиентам полезно начать с того, что мысленно представить ситуацию, в которой кто-то другой, кто им небезразличен, борется со сложностями. А далее – мысленно представить, как проявляют к этому человеку сострадание. Как только их самокритика немного смягчится с помощью упражнений на сострадательное размышление или других техник, можно помочь клиентам вернуться к самосостраданию, либо через эту практику, либо через сострадательную технику работы с пустым стулом, о которой мы расскажем чуть позже.

Некоторым клиентам кажется чуть ли не невозможным представить, обладают этими качествами. Тем не менее, они иногда могут вспомнить кого-то, кто, по их мнению, *действительно* обладает этими чертами, и представить, что они бы чувствовали, думали и как действовали, на месте этого человека. Ключ для них - начать развивать способность переходить к мировоззрению, основанному на опыте сострадания, а не угрозы.

Сострадательное "Я" в действии

Мы ввели практику *сострадательного "Я"*. Теперь мы хотим укрепить сострадательное мировоззрение, заставляя клиентов переключаться на него так часто и в стольких различных ситуациях, как это возможно. Это можно сделать во время сеанса, либо начиная каждый последующий сеанс с краткой техники "сострадательного Я", либо делая паузы для перехода к этому мировоззрению в разные моменты сеанса, особенно когда становится ясно, что клиент попал в ловушку системы угроз. Важно отметить, что при выполнении техники мы не формируем поведение избегания. Мы отвлекаемся от угрожающего материала или ситуации, чтобы замедлить процесс, переключиться на мировоззрение сострадательного "Я", а затем вернуться к работе с проблемной ситуацией или эмоцией. Мы формируем процесс, в котором клиенты учатся внимательно замечать, когда они были захвачены опытом угрозы, и используют эту осознанность, как сигнал поработать со своими эмоциями, немного уравновесить ситуацию и вернуться к работе с ситуацией с сострадательным мировоззрением. Этот возврат крайне важен, иначе мы просто помогаем клиенту установить паттерны эмпирического избегания, что совершенно бесполезно.

Мы также можем помочь клиентам разработать план занятий вне сессии. Важно, чтобы эта практика изначально применялась при благоприятных условиях (а не тогда, когда клиент переполнен угрожающими эмоциями или попал в угрожающую ситуацию). Мы даже можем спланировать с клиентом конкретное время, когда он может переключиться на мировоззрение своего сострадательного "Я", при этом учитывая, как они будут себя чувствовать, что думать, каким будет их внимание и мотивы поведения с этим мировоззрением. Готовимся ли мы к рабочей встрече или начинаем проект, собираемся ли забрать детей из школы, пробуждаясь утром или готовясь отойти ко сну, – где бы мы ни были, ключ в том, чтобы определить время, когда нужно практиковать переход к позиции сострадательного "Я". С практикой позицию удастся менять довольно быстро, возможно, просто достаточно будет вспомнить слова вроде *добрый, мудрый, смелый, отзывчивый.* Затем мы можем предложить клиентам все чаще смотреть с этой позиции на сложные жизненные ситуации, представляя, как они будут себя чувствовать, что думать, каким будет их внимание и мотивы поведения с этим мировоззрением.

Планируя такую домашнюю практику, стоит подойти к ней так же, как и к любой

практике вне сессии. Следует рассмотреть возможные препятствия и настроиться на успех. Можно совместно с клиентами разработать план поддержания мотивации на высоком уровне (начать с малых целей и выбирать ситуации, в которых высока вероятность успеха) и добавить напоминания, чтобы они не забывали практиковаться. Можно использовать поведенческие методы, например, планирование повседневной деятельности [*Persons , Davidson , & Tomkins ,* 2000], чтобы повысить вероятность того, что клиентам по силам будет выполнить план.

Кроме того, мы говорим клиентам, что поначалу может быть трудно переключиться на эту позицию, и что они могут сопротивляться по разным причинам. В том числе, могут испытывать нежелание менять что-то. Мы хотим подчеркнуть, что суть в том, чтобы просто приложить усилие, то есть, попытаться представить, как можно себя чувствовать, что думать, каким может быть внимание и мотивы поведения с мировоззрением доброго, мудрого, смелого, сострадательного "Я". Мы даже можем превратить "нежелание выполнять домашнюю практику" в целевую ситуацию: "Как бы ваше доброе, мудрое, уверенное и сострадательное "Я" расценило ваше сопротивление выполнению этой практики? Что бы посоветовало вам сделать?" Для домашней практики можно пользоваться формой мониторинга эмоций и угроз. Это базовый бланк когнитивно-поведенческого мониторинга, где есть подсказки – ситуации и реакции человека с точки зрения сострадательного "Я". (Бланк есть в приложении в конце книги.)

Сострадательные письма

Практика сострадательного "Я" на сеансе может стать сложной задачей, особенно при работе с клиентами, которые борются с социальной тревожностью или трудностями с концентрацией внимания. Они могут чувствовать себя "не в своей тарелке", проявляя застенчивость, когда угроза мешает возможности установить связь с сострадательным мировоззрением (или вербализировать его). Написание сострадательных писем может помочь клиентам научиться проявлять сострадание к себе в таком контексте, который позволяет им избежать требовательности к своим показателям во время практики. Это также дает им возможность располагать временем, как им удобно, проявляя сострадание к уязвимому "Я" [*Gilbert* 2009a; 2010].

Кроме того, это упражнение создает продукт – сострадательное письмо, которое можно перечитывать в те моменты, когда клиенту нужна сострадательная поддержка, ободрение, коучинг. Такое письмо можно составить во время сеанса. Однако мы полагаем, что, когда клиенты пишут письмо дома, часто оно получается эмоциональнее, так как у них есть столько времени, сколько потребуется на его написание. Они даже могут написать несколько писем, чтобы поддержать себя в разных ситуациях. Ниже приведен примерный набор инструкций для домашней работы клиентов, которые будут составлять сострадательное письмо.

ИНСТРУКЦИИ К НАПИСАНИЮ СОСТРАДАТЕЛЬНЫХ ПИСЕМ

Это упражнение разработано, чтобы помочь развить сострадательное "Я". Мы хотим строить и укреплять ментальные шаблоны, которые помогут нам найти в себе смелость работать с трудными переживаниями, принять себя и создать в себе чувство умиротворенности, которым мы можем поделиться с другими. Сострадательное письмо самому себе помогает научиться думать и вести себя сострадательно. В этом упражнении вам необходимо написать о трудностях, но с точки зрения вашего сострадательного "Я". Вы можете написать себе общее письмо или адаптировать его, чтобы поддержать себя в особенно сложной ситуации.

• Приготовьте ручку и бумагу. Можно завести специальный блокнот или тетрадь.

• В течение нескольких минут выполняйте технику УРД, дайте себе время расслабиться, погрузиться в опыт.

• Попробуйте перейти к позиции сострадательного "Я". Почувствуйте связь со своим сострадательным "Я". Представьте, что вы – самый спокойный, мудрый, самый заботливый, самый уверенный и смелый. Почувствуйте себя наполненным чувствами доброты, силы и

уверенности. Представьте себя сострадательным человеком, мудрым, понимающим и готовым помочь. Представьте себе вашу манеру держаться, тон голоса, и как вы себя чувствуете, будучи этим сострадательным человеком.

• Мысля сострадательно, пусть даже и не полностью погружаясь в это состояние, мы стараемся разумно использовать наш личный жизненный опыт. Мы знаем, что жизнь может быть тяжелой. Мы можем глубоко изучить свое мировоззрение себя и мировоззрение других людей, которые попадают в трудные ситуации. Мы стараемся понять, почему они чувствуют и действуют таким образом. Мы предлагаем силу и поддержку, стараемся проявить теплоту, не критикуя и не осуждая. Сделайте несколько вдохов и почувствуйте, как укрепляется эта мудрая, понимающая, уверенная, сострадательная часть вас. Это и есть та часть вас, которая напишет письмо.

• Если возникают мысли о неуверенности в себе, например, *правильно ли я делаю?* или *я ничего не чувствую,* отнеситесь к ним, как обычным комментариям, которые высказывает наш разум. Наблюдайте за тем, что вы переживаете как вы пишете лучшее письмо, на которое способны. Нет правильного или неправильного, вы просто тренируетесь работать со своим сострадательным "Я". Во время написания постарайтесь дать как можно больше эмоционального тепла и понимания.

• Когда работаете над письмом, старайтесь позволить себе понять и принять свое страдание. Начните с фразы: *"Мне грустно, и я чувствую себя несчастным. Мое переживание понятно потому что..."*

• Отметьте причины, объясните свое страдание. Затем продолжайте: *"Я бы хотел сказать себе, что... "*

• Идея состоит в том, чтобы передать понимание, заботу и тепло, помогая себе работать над теми задачами, которые нужно решить.

Написав первые несколько сострадательных писем, прочтите их с открытым сознанием. Подумайте, действительно ли они наполнены состраданием к вам. Если да, посмотрите, есть ли в вашем письме перечисленные ниже качества.

• Искренняя заинтересованность, забота и поддержка.

• Сочувствие к вашим страданиям и потребностям.

• Письмо помогает вам взглянуть в лицо своим чувствам и стать к ним более толерантным.

• Ваши чувства, дилеммы, сложности становятся более понятны.

• В письме нет оценки и осуждения, оно помогает вам чувствовать себя в безопасности и знать, что вас принимают.

• Письмо наполнено искренним чувством тепла, понимания и заботы.

• Оно помогает вам подумать о поведении, которое вам может потребоваться, чтобы стать лучше.

• Письмо напоминает вам, почему вы пытаетесь улучшить жизнь.

Ниже приведем пример сострадательного письма.

Дорогой Джош,

Эта неделя была тяжелой. Вполне объяснимо, что тебе приходится нелегко. Ты очень старался работать со своим гневом. Легко пасть духом, когда понимаешь, что не соответствуешь своим требованиям. Помни, что ты не выбирал систему угроз, которая вызывает этот гнев, и ты не виноват в том, что испытываешь гнев. С тобой все в порядке, просто твой старый мозг пытается защититься. Ты научился злиться у своего отца и переживая травлю в школе. Это тоже не твоя вина. Но ты берешь на себя ответственность за то, чтобы стать лучше, а для этого нужна большая смелость.

Я знаю, что это ужасно. Знаю, иногда тебе хочется сдаться, но дела идут все лучше, и я уверен, ты справишься. Ты боишься, что другие станут нападать на тебя, задирая, как твой отец и те дети в школе. Но теперь все иначе. Он ушел, а Мария любит тебя и осталась рядом, даже когда все шло действительно плохо. Хлоя и Эйден уважают тебя, и ты очень хочешь быть для них хорошим отцом. Ты делаешь успехи. Не нужно сдаваться!

Это сострадание помогает понять, что быть сильным и злиться – две разные вещи. У тебя есть все, что нужно, чтобы быть хорошим человеком. Ты можешь это сделать. Будет сложно, но ты справишься.

Если ты читаешь это, наверное, у тебя выдался действительно тяжелый день. Может быть, ты сделал или сказал что-то, за что теперь злишься на себя. Помни, что все это пройдет. Тебе просто нужно продолжать. Думать о времени, когда ты справился, хоть и было сложно. Можно пойти в спортзал и выпустить пар. Упражнения помогают, ты это знаешь. Встреться с Натаном. Работай с дыханием. Старайся не забывать, зачем делаешь это.

Думай о семье, о том, как они тебя любят, и как ты хочешь быть рядом с ними. Ты в безопасности, и с тобой все в порядке.

Искренне твой,

Джош

Пусть клиенты приносят на сеансы свои сострадательные письма и, если им удобно, читают их вслух. Клиентам может быть очень полезно услышать от самих себя, как они с состраданием реагируют на свои трудности.

Некоторым клиентам очень сложно писать такие письма. Если проблема только в мотивации, лучше не давить на проблему. Вместо этого лучше использовать сократический диалог, чтобы изучить и понять причину сопротивления. Снова повторим, что мы не хотим настраивать наших клиентов, чтобы те сопротивлялись проявлению сострадания к себе, потому что мы навязываем им его. С другой стороны, иногда бывает так, что клиенты просто *не знают, как* проявить к себе сострадание. В таких случаях во время сеанса можно выполнить технику сострадательное "Я", как описано в примерах выше (терапевт и клиент оба должны действовать с позиции сострадательного "Я"). После этого необходимо вместе написать сострадательное письмо, где терапевт предлагает поддержку, сократические вопросы и варианты, как клиент может проявить сострадание и поддержку к своим сложностям (и к версии своего "Я", которая столкнулась со сложностями).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Техника сострадательного "Я" в CFT – это не просто техника. Она может служить основой для интеграции всех других аспектов терапии и мировоззрением, благодаря которому наши клиенты могут научиться мужественно подходить и работать со своими сложностями и страданиями. Как только это мировоззрение укрепится, его можно использовать в качестве отправной точки для решения проблем («Что бы ваше сострадательное "Я" подумало или сделало в этой ситуации?»), для сочувствия и эмпатии («Что ваше сострадательное "Я" почувствовало бы, заметив, что вам так непросто?», «Как ваше сострадательное "Я" поняло бы такие ваши чувства и поведение?»), и для мотивации терапевтической работы. Довольно часто, разрабатывая план домашней практики, мы спрашиваем клиентов: "Что ваше сострадательное "Я" хотело бы сделать на следующей неделе?"

Как мы увидим в следующих главах, мировоззрение сострадательного "Я" также закладывает основу для важной работы, происходящей в рамках терапевтического сеанса (например, сострадательная работа с пустым стулом и упражнение «множественные "Я"»). В конечном итоге, основная цель CFT – укрепить эту сострадательную версию "Я" и нейронную архитектуру, лежащую в ее основе, так что эти сострадательные способы существования и отношения к себе и другим вплетаются в ткань повседневной жизни наших клиентов.

ГЛАВА 10

Сострадательное мышление и логика

Подход CFT к работе с мышлением предполагает и компоненты осознанности, и более традиционные виды когнитивной терапии. В соответствии с подходами, основанными на

осознанности, CFT помогает клиентам развить осознанность и безоценочное принятие их контрпродуктивных и трудных мыслей как ментальных событий, не цепляясь за эти мысли, не вступая с ними в спор и не пытаясь вытолкнуть их из сознания. Однако, признавая мысли неявными внешними сигналами, поступающими в эмоциональный мозг, и организующими мотивацию и поведение, CFT, как и многие модели когнитивной терапии, делает акцент на целенаправленном развитии полезных моделей мышления. Мыслительная работа в CFT определяется акцентом на сострадательное мышление – мышление, направленное на понимание, приведение к равновесию эмоций, поощрение себя в трудных ситуациях, и такое, которое помогает развить в себе сострадательные силы. Как мы видели в упражнении с сострадательным письмом в предыдущей главе, сострадательное мышление наполнено теплотой, гибкостью, укрепляет полезное поведение и содействует ему.

При этом работу в CFT нельзя считать набором разрозненных практик. Напротив, это естественная часть постепенного развития и развития сострадательного "Я". *Чтобы добрая, мудрая, уверенная и сострадательная версия вашего "Я" подумала о той или иной ситуации? Как бы вы поняли этот опыт с точки зрения глубокого сострадания? Что было бы полезно в работе с этой ситуацией?* Дело не только в создании сострадательных мыслей. Дело том, чтобы научиться наиболее полно погружаться в это сострадательное мировоззрение.

Вместе с клиентами изучая сострадательное мышление, мы можем напомнить им, что разные эмоции и социальные ментальности очень по-разному организуют наш ментальный и телесный опыт, продуцируя при этом очень разные, взаимосвязанные модели внимания, мышления, образов, мотивации ощущаемого опыта и поведения, а сострадание организовывает ум способами, которые особенно полезны при противостоянии страданию и работе с ним рис. 10.1.

Напуганный ум

Внимание
Эмоции
Мышление и логика
Угроза
Воображение и фантазия
Мотивация
Поведение

Сострадательный ум

Внимание
Эмоции
Мышление и логика
Сострадание
Воображение и фантазия
Мотивация
Поведение

Рис. 10.1. Как угроза и сострадание организуют наш опыт (из *The Compassionate Mind* [*Gilbert* , 2009], перепечатано с разрешения Little, Brown Book Group)

До того как мы приступим к работе над состраданием, будет полезно выполнить упражнение на *сострадательное "Я",* чтобы они переключились на сострадательное "Я" прежде чем двигаться дальше. Таким образом, мы связываем мыслительную работу с общей историей терапии – развитием и укреплением адаптивной, сострадательной версии "Я".

РАБОТА С МЫСЛЯМИ, СФОКУСИРОВАННЫМИ НА УГРОЗЕ

Психологические проблемы наших клиентов могут во многом быть вызваны и укреплены моделями мышления. Хорошо известно, что негативные модели мышления по отношению к себе, миру, другим людям могут играть центральную роль в создании и поддержании психологического стресса [*Beck,* 1976]. Мы уже знакомы с осознанностью и

знаем, что ему принадлежит важная роль в работе с сострадательными мыслями. Практика осознанности помогает клиентам не слиться с такими мыслями, поскольку они становятся более опытными, учатся замечать возникновение бесполезных мыслей, воздерживаться от их оценок и учатся перенаправлять внимание, не погружаясь в руминации.

Как мы видели в некоторых клинических эпизодах, когда у клиентов есть хорошо укоренившиеся паттерны бесполезных мыслей, терапевт CFT иногда помогает им распознать эти мысли как продукты разума, организованного тревожными эмоциями и усвоенными паттернами реагирования. Распознать эти мысли можно с помощью следующих выражений: "тревожное Я", "угнетенный (имя клиента)" или "самокритичный". "Так *Тревожной Дженни* очень хорошо удается перечислить все варианты ужасных развязок этой ситуации?" Или "Похоже, ваш внутренний критику сегодня в ударе".

С помощью такой лексики клиентам можно помочь отстраниться от этих мыслей или критики и настроиться на непредвзятость. Это помогает связать переживания с сострадательным пониманием, которое вплетено в терапию: клиент понимает, что эти мысли – естественный результат того, что разум организуют сильные эмоции угрозы, пытаясь защитить нас; или что они – просто привычки, приобретенные через социальное формирование. Мы не испытываем ненависть к своему тревожному или гневному "Я". Мы лишь хотим успокоить его и помочь ему. Понимание этих мыслей в таком ключе поможет избавиться от них и обеспечить структуру для сострадательной работы с ними. Давайте посмотрим, как это может выглядеть на примере.

Терапевт: Дженни, вы смогли освоить упражнения на внимательность и последовательно выполнять техники. Вы заметили что-нибудь новое, выполняя их?

Дженни: Потребовалось несколько недель, чтобы привыкнуть и не забывать постоянно их выполнять, но у меня все получается лучше. Я чувствую, будто мне удается намного лучше замечать все мысли, которые возникают, а особенно те, которые мешают мне что-то делать.

Терапевт: Звучит здорово. Не могли бы вы рассказать мне больше о ваших наблюдениях?

Дженни: Ну, я заметила, что прежде чем что-то делать, я трачу много времени на размышления о том, как все может пойти не так, особенно когда это связано с работой с другим людьми. У меня все время возникают мысли вроде: "Все будет ужасно, или я не смогу сделать это", или "Я им не понравлюсь", или "Я буду выглядеть идиоткой". Что-то в этом роде.

Терапевт: Похоже, *Тревожной Дженни* есть что сказать.

Дженни: (*Улыбается*) Да, конечно! *Тревожная Дженни* очень много работает.

Терапевт: Она очень старается защитить вас, не так ли? Она обожглась раньше, и теперь она очень много работает, чтобы вы не пострадали в очередной раз. Можем ли мы постараться понять ее точку зрения? Учитывая ваш опыт, как вы думаете, может быть, она старается не терять бдительность?

Дженни: (*Пауза. Задумчиво*) Так и есть. Логично.

Терапевт: Сложность в том, что у *Тревожной Дженни* очень ограниченное мировоззрение. Она видит только опасность, а иногда видит опасность, когда ее на самом деле нет. Верно?

Дженни: Верно. Меня волнуют самые разные вещи. Я беспокоюсь о том, что, *– я знаю,* – не имеет большого значения. Но я все равно об этом беспокоюсь.

Терапевт: Вы видели картонные макеты героев фильмов, выполненные в натуральную величину?

Дженни: Ага. У соседки по коридору от меня есть такие в комнате.

Терапевт: Они очень реалистичны, у них столько деталей. Издалека они выглядят как настоящие.

Дженни: Ага. У нее есть Джастин Бибер!

Терапевт: Джастин Бибер? (*Улыбается*)

Дженни: Серьезно. У нее есть Джастин Бибер. Я точно знаю.

Терапевт: (*Смеется.*) Это хорошая подводка к тому, о чем я собираюсь сказать. Если мы вспомним о *Тревожной Дженни,* – той версии вашего "Я", которую организуют только страх и беспокойство, – она как будто смотрит на страшную картонную фигуру. И эта фигура кажется ей реальной угрозой. Итак, это кто-то, кто смеется над вами, или учитель, который вас критикует... или Джастин Бибер. И эта угроза прямо здесь, перед вами, и со стороны она кажется вполне реальной. Итак, *Тревожная Дженни* видит эту угрозу, и та ее действительно пугает, и мы можем понять почему.

Дженни: (*Кивает.*)

Терапевт: А теперь представьте, что появляется *Сострадательная Дженни,* и она видит, как *Тревожная Дженни* нервничает. *Сострадательная Дженни* добрая, мудрая и смелая. Она достаточно смела, чтобы увидеть ситуацию со всех сторон. Что бы увидела *Сострадательная Дженни!* Что бы она поняла?

Дженни: Она поняла бы, что все это ненастоящее. Она бы увидела, что этого страшного человека на самом деле нет, что это на самом деле не опасно. Это просто картонная фигурка.

Терапевт: Сможет ли она понять *Тревожную Дженни* и почему та так взволнована? И почему, учитывая ее опыт, все это выглядит действительно страшно?

Дженни: Да, сможет.

Терапевт: Тревожная Дженни излучает все эти страшные мысли: *Разве не видно, что это ужасно? На меня нападут! Мне не справиться!* Что думает *Сострадательная Дженни* об этом?

Дженни: Сострадательная Дженни не особо об этом задумывается. Она знает, что *Тревожная Дженни* просто нервничает, потому что напугана.

Терапевт: Вот и все! Это мудрость сострадания! Итак, эта сострадательная версия вашего "Я" понимает, откуда эти мысли приходят, но может не верить им. Если бы *Сострадательная Дженни* хотела помочь *Тревожной Дженни* почувствовать себя в безопасности, что бы она сделала? Если бы добрая, сострадательная, мудрая версия вашего "Я" была там, что бы она сказала? Что бы она хотела дать понять *Тревожной Дженни!* Как бы вы ее успокоили? Вы бы сказали ей перестать так глупить? (*Улыбается.*)

Дженни: (*Улыбается.*) Нет. (*Пауза.*) Я бы сказала ей, что все в порядке, что эти страшные люди не такие на самом деле, что они так выглядят только из-за того, что она смотрит на ни под определенным углом. Я бы обняла ее, взяла за руку и отвела в другой угол комнаты, чтобы она увидела, что это всего лишь картон.

Терапевт: Прекрасно, Дженни. Как вы думаете, что бы почувствовала *Тревожная Дженни,* если бы вы сделали это?

Дженни: Думаю, это помогло бы.

Терапевт: Думаю, что вы записали много действительно сострадательных, ободряющих мыслей в сострадательном письме, которое мы рассмотрели на прошлой сессии. Вы перечитывали письмо на этой неделе?

Дженни: Да. Мне это действительно помогло. Мне очень понравилось писать письмо. Когда я читала его, оно помогло мне успокоиться, когда тревожные мысли действительно усилились. Я прочитала его перед тем, как моя небольшая группа собралась работать над проектом. Все прошло хорошо. Я даже высказала одну или две идеи.

Терапевт: Дженни, это здорово! Хорошая работа. Я горжусь вами.

Дженни: Я тоже горжусь собой.

В приведенном выше эпизоде есть несколько аспектов сострадательных мыслей в действии. Сначала мы видим, что шаблон *заменить плохую мысль хорошей* уже отсутствует. С самого начала терапевт закрепляет практику осознанности Дженни и обсуждает мысли с позиции осознанности, рассматривая их с любопытством непредвзятого наблюдателя. Затем терапевт вводит терминологию *Тревожной Дженни,* контекстуализируя тревожные мысли, как продукт тревоги, организующей ум. Терапевт настраивает на восприятие тревожной

версии "Я" не как врага, которого нужно критиковать или ненавидеть, но как сочувствующей фигуры, которая пытается помочь. Но ограниченное мировоззрение этой сочувствующей фигуры (характеризуемое метафорой картонного человека) при этом часто уничтожает всю пользу приложенных усилий. Затем терапевт предлагает Дженни перейти к сострадательному мировоззрению, подготавливающему ее к более полезным и ободряющим способам мышления, которые сосредоточены не на споре или отторжении тревожных мыслей, а на успокоении тревог и расширении ее мировоззрения.

Структура уже задана, поэтому затем можно перейти к работе с мыслями о конкретной сложной ситуации. Здесь Дженни (с точки зрения ее сострадательного "Я") можно предложить поддержку, понимание, направить и предложить решение, которое поможет принять ситуацию и работать с ней. В диалоге это происходит благодаря переходу от беседы к сострадательному письму, которое мы представили в предыдущей главе, и которое помогло Дженни работать с пугающей ситуацией. При закрытии диалога мы видим, как этот успех стимулирует в Дженни ее позитивное отношение к самой себе, – она спонтанно отзывается о себе с теплотой ("Я тоже горжусь собой"), а не с критикой.

Нам не нужно использовать язык "эмоционального я", если нам это не нравится. Вместо этого можно просто обозначить такие мысли как продукты тревожных эмоций, спровоцированных угрозами: "Похоже, у вас было много тревожных мыслей." Когда клиенты уже достаточно хорошо знакомы с техникой "сострадательного Я", мы можем побудить их перейти к этой точке позиции: «Что бы мудрая, добрая, уверенная, сострадательная версия вашего "Я" подумала об этой ситуации? Что она посоветовала бы нам сделать?» Снова подчеркнем, что идея не в том, чтобы оспаривать опасные или самокритичные мысли. Нам необходимо признать их и способствовать переходу к сострадательному мировоззрению, постепенно углубляя его. Давайте поговорим об этом подробнее.

СОСТРАДАТЕЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ И ЛОГИКА

Первичный атрибут сострадательного "Я" – это способность думать и логически рассуждать сострадательно, и развивать эти способы мышления как привычные модели ума. Сострадательные способы мышления и логики основаны на двух фундаментальных целях: *понять* страдания и *помочь* его устранить, облегчить или предотвратить. Поскольку мы помогаем клиентам понять, как выглядит сострадательное мышление, полезно противопоставить сострадательное мышление мышлению, основанному на угрозах.

Тревожное, основанное на угрозах мышление	Сострадательное мышление
Узко, сфокусировано на угрозе	Широко, учитывает множество факторов при анализе ситуации
Сосредоточено на оценке и навешивании ярлыков	Сфокусировано на понимании
Негибкое и зацикливающееся	Гибко, способно решать проблемы
Активирует систему угроз	Активирует систему безопасности; помогает нам чувствовать себя комфортно и спокойно
Проявляет к другим и к себе враждебность, страх или отвращение	Проявляет доброту к другим и к себе
Предвзятое, критическое	Непредвзятое, сочувствующее и подбадривающее
Сосредоточено на избегании, доминировании или наказании	Сосредоточено на помощи себе и другим, поиске решений, которые принесут пользу всем и никому не причинят вреда

Изучая с клиентами эти контрасты, важно не находиться в шаблоне, согласно которому *тревожное мышление плохо, а сострадательное мышление – хорошо.* Клиенты, знакомые с моделью трех кругов эмоций, поймут, почему система угроз организует мышление таким узким, ограничивающим образом: она предназначена для такого режима работы при возникновении непосредственных физических угроз. Однако они могут признать, что в отсутствие таких угроз, вероятно, есть более полезные (или, как сказали бы терапевты ACT, более *рабочие*) способы понять ситуацию и разобраться в ней. В отличие от мышления, основанного на угрозах, сострадательное мышление часто имеет форму вопросов [*Gilbert* , 2009a), приведенных ниже.

- *Какой смысл в том, что я (или он или она) буду чувствовать (или думать, или вести себя) таким образом?*
- *Что в этом провоцирует мою систему угроз? Какие чувства возникают во мне?*
- *Как я могу понять эту ситуацию с позиции моего доброго, мудрого, уверенного и сострадательного "Я"?*
- *Что может помочь мне чувствовать себя в безопасности, чтобы я мог более грамотно работать с этой ситуацией?*
- *Что может быть полезным при решении этой задачи? Какие ресурсы могут помочь мне в работе с этой ситуацией?*
- *Как он или она могли бы понять эту ситуацию?*
- *Что подумает (почувствует, скажет, или сделает) мое сострадательное "Я" в этой ситуации? Что он или она посоветует мне сделать?*

Ментализация

Помогая клиентам сделать акцент на сострадательном понимании в мышлении, полезно познакомить их с концепцией ментализации [*Fonagy* & *Luyten* , 2009; *Liotti* & *Gilbert* , 2011]. Ментализация означает, что мы изучаем действия и эмоции, размышляя о том, что происходит в сознании человека, который ведет или чувствует себя определенным образом. Каковы желания, чувства, потребности, убеждения и мотивации, отраженные в таком

поведении человека? Такой анализ даже фрустрацию или экстремальное поведение помещает в контекст, открывающий дверь состраданию. Например, если мы признаем, что пациент, который наносит себе самоповреждения, делает это в отчаянной попытке уменьшить эмоциональную боль.

Связь мыслительной работы с сострадательным пониманием

Поскольку мы помогаем клиентам развить сострадательные модели мышления и поведения, полезно связать это с механизмом работы мозга, то есть, соотнести работу мышления с сострадательным пониманием, над развитием которого мы работали. Мы можем предложить клиентам считать все, что они делают, говорят, думают или чувствуют активацией соответствующих паттернов в клетках мозга. И, поскольку эти паттерны с течением времени активируются снова и снова, паттерн укрепляется, и его становится легче активировать. Как говорят нейробиологи, "клетки, которые реагируют вместе, – связаны".

Со временем эти связанные паттерны клеток становятся настолько хорошо подготовленными, что их можно активировать легко и зачастую сам клиент об этом даже не подозревает. Поэтому давние привычки, такие как самокритичное мышление, так трудно разрушить. Паттерны мозга, лежащие в их основе, усилились пройдя тысячи и тысячи испытаний. Это осознание может помочь развитию сострадания к себе двумя путями. Во-первых, это может помочь клиентам избавиться от вины за свои неудачи, потому что они поймут, что изменить давние привычки *сложно* не из-за слабости или нехватки силы воли, но из-за того, что так работает их мозг. Также проясняется путь к изменениям: необходимо установить и укрепить *новые* паттерны в мозге, постоянно переходя к мировоззрению сострадательного "Я", и последовательно практикуя сострадательное мышление, внимание и поведение в течение длительного времени. Давайте рассмотрим, как это может сработать на сеансе терапии при помощи метафоры "лесной тропинки".

Терапевт: Итак, мы поговорили о сострадательном мышлении и о том, как оно организует нас, и делает это иначе, чем тревожное, основанное на угрозах мышление.

Дженни: (*Хмурится и смотрит вниз.*)

Терапевт: Дженни, похоже, с вами что-то только что произошло. Не могли бы вы мне рассказать немного о том, как вы себя чувствуете сейчас?

Дженни: Я просто расстроена. Мы говорили об этом, но эти тревожные, критические мысли просто не уходят. Я стараюсь мыслить позитивнее, но это похоже на то, что каждый раз, когда я хочу что-нибудь сделать, всегда появляются тревожные мысли. Я просто впадаю в отчаяние.

Терапевт: (*Слегка наклоняется вперед; молчит.*)

Дженни: Как будто мысли приходят автоматически. Они просто появляются, и я в них застреваю.

Терапевт: Мне кажется, что от этого и правда можно пасть духом. Некоторые психологи даже называют такие мысли *автоматическими мыслями.* Готов спорить, что эти тревожные мысли и *правда появляются автоматически.* Вы не против поговорить о том, почему они такие?

Дженни: (*Задумчиво.*) Конечно.

Терапевт: Представьте, что за домом есть лес, и каждый день в течение десяти лет я гуляю по этому лесу. Я иду по тропинке, каждый раз выбирая один маршрут. Что случится через некоторое время с той тропинкой в лесу, где я ходил?

Дженни: Вы вытопчете эту тропинку.

Терапевт: Конечно. А когда вдет дождь, куда будет стекать вода?

Дженни: По этой дорожке.

Терапевт: Абсолютно верно. А зачем ей это делать? Если вода течет вниз, это ее *выбор* ?

Дженни: Нет, она просто течет. Легче двигаться вниз, этим путем. Это путь наименьшего сопротивления.

Терапевт: Верно. Что, если я предположу, что наш мозг похож на этот лес? Каждый

раз, когда мы думаем или ведем себя определенным образом, мы идем по пути, активируя паттерн клеток мозга. Чем чаще мы думаем или ведем себя таким образом, тем больше этот образец "впечатывается" в сознание. Со временем узор закрепляется, активизируясь все легче и легче. В конце концов он может активизироваться почти автоматически: вы думаете о социальной ситуации, и этот паттерн самокритики просто активируется, словно путь наименьшего сопротивления в вашем мозге. Так, похоже, что самокритичные мысли просто появляются автоматически. *Это не наша вина.* Это просто способ работы нашего мозга.

Дженни: (*После паузы, задумчиво.*) Логично. Хотя и отвратительно.

Терапевт: (*Улыбается.*) Конечно, отвратительно! Но это также дает нам идею, как сознательно изменить жизнь. Допустим, я устал идти этой тропинкой. Возможно, потому что каждый раз, когда идет дождь, он стекает по тропинке в мой задний двор и затапливает его. Как мне это изменить, если я не хочу отказываться от прогулок?

Дженни: Нужно прекратить ходить по тропинке. Нужно найти другой путь.

Терапевт: Совершенно верно. Мне нужно найти другую тропинку и вместо старого идти по новому пути. Я, наверное, иногда по забывчивости и в силу привычки иду старым путем. Так что моя задача состояла бы в том, чтобы попытаться заметить момент, когда это произойдет и я сверну на старую дорогу, а затем выбрать новый путь, который идет туда, куда мне нужно. Вы поняли, как это связано с самокритичными и тревожными мыслями?

Дженни: Думаю, да. Это действительно проторенная дорожка.

Терапевт: Да. По этому пути действительно легко пройти – почти автоматически – потому что он вытаптывался годами. Путь сострадательного мышления требует больше усилий.

Дженни: Конечно.

Терапевт: Но если я приложу усилия и замечу, куда иду, и не забуду идти новой тропинкой, то станет легче. Со временем лес начинает меняться, правда? В конце концов, старый путь стирается и вытаптывается новый. Но лес не меняется в одночасье только потому, что я решил, что мне не нравится старая тропинка, правда? Это требует постоянных, настойчивых усилий.

Дженни: Логично.

Терапевт: Со временем, если я буду прилагать усилия, чтобы постоянно идти по новой дорожке, я вытопчу ее. Это так работает. Так что, если я случайно, по привычке пойду по старому пути, что мне лучше всего будет делать? Я имею в виду, кроме того, чтобы злиться на себя? (*Улыбается и говорит с теплотой.*) Я ведь шучу, вы понимаете?

Дженни: (*Улыбается.*) Я поняла. Вам нужно просто остановиться и перейти на новую тропинку.

Терапевт: Совершенно верно. Вот почему мы используем этот подход для работы с тревожными и критическими мыслями. Нам нужно заострить внимание, чтобы начать замечать, когда они появляются, то есть, когда по привычке начинаем идти по старой тропинке...

Дженни: (*Кивает*).

Терапевт: ... чтобы вы могли снова и снова идти по новой тропинке, укрепляя паттерны мозга, связанные с сострадательным образом мышления. Так, чтобы сострадание становилось путем наименьшего сопротивления. Мы не спорим с тревожными или критическими мыслями. Мы просто замечаем этот старый шаблон, отпускаем его и переходим к усилению нового. Что вы думаете об этом?

Дженни: Звучит неплохо. Во всяком случае, здесь есть здравый смысл.

Терапевт: Давайте подумаем о ситуации, в которой проявляются эти старые тревожные паттерны. Этот групповой проект по социологии еще не закрыт, верно?

Дженни: (*Немного поежившись*) Да... в течение следующих двух недель у нас будет еще по две встречи в неделю.

Терапевты: Похоже, что, хотя вы хорошо выступили на последней встрече, вы все еще не в восторге от проекта. Возникают ли эти тревожные паттерны мыслей перед встречами?

Дженни: (*Снова немного съеживается*) Да. Я все еще очень беспокоюсь о них.

Терапевт: Какие мысли приходят в голову?

Дженни: Что это будет ужасно. Что я буду выглядеть глупо. В моей голове просто роятся разные мысли, тысячи вариантов событий, когда все может пойти не так.

Терапевт: Это старая тропинка. Давайте поработаем над тем, как будет выглядеть новая. Давайте представим, что мы осознанно заметили эти мысли, и отпустили их. А теперь перестроимся на добрую, мудрую, уверенную позицию своего сострадательного "Я". Начнем с тридцати секунд успокаивающего ритмичного дыхания... замедлим тело... замедлим ум.

Дженни: (*Немного подвигавшись в кресле, закрывает глаза и замедляет дыхание.*)

Терапевт: (*Ждет от тридцати секунд до минуты.*) Теперь представьте, что вы наполнены добротой, мудростью, и смелостью, настраиваясь на мировоззрение сострадательного "Я". Это та часть вас, которая написала сострадательное письмо, та часть, которая видит, как вам тяжело даются такие групповые занятия, и хочет поощрить вас и помочь вам чувствовать себя в безопасности. Слегка кивните, когда почувствуете, что настроились на связь с сострадательным мировоззрением.

Дженни: (*Несколько мгновений ждет. Кивает.*)

Терапевт: Что думает эта сострадательная версия вашего "Я", когда вы готовитесь к встрече с группой? Как бы вы проявили доброту и поддержку к тревожной версии вашего "Я"? Ваше сострадательное "Я", что бы оно сказало?

Дженни: Я бы сказала, что это действительно сложно, но я уже делала это раньше и смогу сделать это снова.

Терапевт: Что еще вы сказали бы с позиции сострадания?

Дженни: Что я не одна. В группе есть другие люди, которым я нравлюсь, люди, рядом с которыми мне нравится быть. Я бы сказала себе, что я сильнее, чем думаю. Я бы напомнила себе, что, когда я выступала на прошлой неделе, ничего страшного не произошло. Та версия моего "Я" может это сделать.

Терапевт: Каково вам слышать, как вы говорите эти вещи?

Дженни: Приятно. Вроде не до конца верю этим словам, но становится хорошо.

Терапевт: Как вы думаете, вам понадобится некоторое время, прежде чем новый путь станет таким же легким и привычным, как старый?

Дженни: Верно. Мне нужно напоминать себе об этом.

Терапевт: Как ваше сострадательное "Я" напомнит вам об этом, если сострадательное мысли кажутся немного фальшивыми?

Дженни: Эта версия моего "Я" скажет, наверное, что это потому, что это совершенно новый образ мышления. Конечно, он не будет казаться таким же естественным, как старая тропинка.

Терапевт: Совершенно верно! Похоже, ваше сострадательное "Я" кое-что понимает.

Дженни: (*Улыбается.*) Старается.

Поначалу клиенты могут пасть духом, когда критика или голос тревожного "Я" заглушают новый, сострадательный способ мышления. Идея состоит в том, чтобы дать клиентам контекст, который поможет понять, почему это так. Это может даже послужить основой для сострадания ("Мне действительно *сложно* из-за того, что эти тревожные мысли возникают автоматически"). В таком контексте клиенты могут видеть силу перехода к сострадательному мировоззрению снова и снова – и для развития сострадательного мышления в настоящий момент, и для укрепления базовой нейронной архитектуры, которая может сделать возникновение этих способов мышления более вероятными в будущем

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В этой главе мы изучили способы помочь клиентам проявить сострадание к своему мышлению и логике. Идея состоит в том, чтобы *культивировать* сострадательный образ мышления, чтобы со временем такие сострадательные мысли возникали спонтанно все чаще и чаще. Мы продолжим изучать сострадательное отношение к жизненным сложностям в следующей главе, которая посвящена сострадательному воображению.

ГЛАВА 11

Как применять сострадательное воображение

Чтобы сострадание стало для наших клиентов реальным, его необходимо ощутить на эмпирическом уровне. Все чаще мы обнаруживаем, что воображение – это эффективный метод облегчения эмпирической работы с клиентами [*Hackmann, Bennett - Levy* , & *Holmes* , 2011]. В упражнении *сострадательное "Я"* мы обратились к воображению, чтобы помочь клиентам изменить точку зрения и практиковать сострадательный метод работы со сложными ситуациями. В этой главе мы рассмотрим способы работы с воображением, чтобы помочь клиентам справиться со стрессом и уравновесить свои эмоции.

ОРИЕНТАЦИЯ НА ВООБРАЖЕНИЕ

Поскольку CFT часто обращается к воображению, мы рассмотрим, как эффективно познакомить клиентов с работой воображения. Часто, когда клиенты слышат "вообразите" или "воображение", они думают, что это означает "создайте яркую картинку в уме". Это может мешать. Некоторые клиенты без труда могут создать яркие мысленные образы, тогда как многим другим это сложно дается. Ключ к преодолению этого блока в том, чтобы помочь клиентам осознать, что работа воображения – это не создание ярких картинок, а создание *ментальных переживаний* [*Gilbert* , 2010]. Давайте рассмотрим, как клиенты знакомятся с этой техникой, разработанной Полом Гилбертом:

Терапевт: Дженни, как я упоминал на нашем последнем сеансе, сегодня мы представим некоторые упражнения на воображение, которые помогут вам вызвать чувство безопасности, чтобы уравновесить эмоции, возникающие, когда запускается ваша система угроз. Я подумал, что будет полезно немного поговорить о том, как использовать воображение, прежде чем мы начнем. Как вам?

Дженни: Звучит отлично.

Терапевт: Помимо упражнений на самосострадание, которые мы выполняли, вы когда-нибудь использовали мысленные образы? Может быть, закрывали глаза и пытались что-то представить?

Дженни: В прошлом году я ходила в класс йоги, и иногда учитель говорил нам представить пляж или представить себя деревом, в которое поступает поток энергии из земли. Что-то в этом духе.

Терапевт: Круто. Вам понравилось?

Дженни: Мне это нравилось, но иногда эта техника работала лучше, чем другие. Я думала, что мне нужно выбрать другой класс йоги, настолько это расслабляло.

Терапевт: Звучит отлично. Йога – это просто фантастическая практика, и она очень хорошо сочетается с нашей практикой. Хорошо, что у вас уже есть некоторый опыт работы с воображением. Иногда людям трудно работать с воображением, потому что они думают, что это значит просто представить яркие мысленные картинки. Некоторые могут это сделать, а другим это очень сложно.

Дженни: Думаю, я понимаю, о чем вы. Мне не очень хорошо это удается.

Терапевт: (*Улыбается.*) Мне тоже. Я не умею "видеть картинки в голове". Но вот что важно: мы стремимся не к созданию ярких мысленных образов, а к созданию *ментальных переживаний.* Давайте выполним небольшое упражнение, чтобы я наглядно продемонстрировал, что я имею в виду?

Дженни: (*С заинтересованностью, кивает.*) Конечно.

Терапевт: Отлично. Давайте начнем с того, что сядем в удобном положении, с прямой спиной, как привыкли во время наших упражнений... Ступни на полу, спина прямая, глаза закрыты. Давайте в течение примерно тридцати секунд выполним упражнение на успокаивающее ритмичное дыхание, замедлим темп дыхания и сосредоточимся на ощущении замедления. Замедлим тело, замедлим ум.

Дженни: (*Закрывает глаза и медленно дышит.*)

Терапевт: (*Ждет тридцать секунд.*) Я предлагаю вам вспомнить несколько разных ситуаций. Я буду говорить, а вы просто представляйте ситуацию, которую я описываю.

Дженни: (*Кивает.*)

Терапевт: Во-первых, вспомните, как вы добрались сюда сегодня утром. Представьте себе маршрут, по которому вы ехали или шли сюда. (*Ждет тридцать секунд.*) А теперь вспомните свой любимый десерт. (*Ждет тридцать секунд.*) Вспомните как провели недавний отпуск. Или представьте, как проводите отпуск. (*Ждет тридцать секунд.*) Когда будете готовы, осторожно откройте глаза.

Дженни: (*Мгновение ждет, затем медленно открывает глаза, двигается и слегка улыбается.*) Мммм.

Терапевт: Удалось ли вам представить все, о чем я говорил?

Дженни: Да. Это было классно. Не хотелось останавливаться.

Терапевт: Прекрасно! Похоже, вы смогли представить в уме эти вещи – ваш сегодняшний маршрут, десерт, отпуск. И у вас даже возникли определенные эмоции, верно?

Дженни: Ага. Было приятно представить, как иду по пляжу, как прошлым летом.

Терапевт: Отлично! Это мысленные образы. Здесь важно вызвать впечатления, поэтому мы хорошо ознакомились с техникой. Похоже, вы уже заметили одно из преимуществ воображения – наш старый эмоциональный мозг реагирует на образы разными эмоциями (например, сейчас вы представили себя идущей по пляжу).

Подобные упражнения могут дать клиентам представление о том, что такое работа воображения, и вселить в них уверенность в том, что *они могут их выполнять.* Мы хотим создать мысленный контекст, в котором клиент может сосредоточиться на упражнениях на воображение, сводящие к минимуму отвлекающие факторы, вызванные мыслями о самооценку и о том, правильно ли они это делают.

СОЗДАТЬ БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО

Одна из целей CFT – помочь клиентам научиться работать с тремя кругами эмоций, чтобы уравновесить свои эмоции. Особенно когда они замечают, что переходят в режим угрозы, вместо перехода в более полезный режим баланса. Или когда замечают, что их руминации подпитывают чувство угрозы или образы, вызванные ощущением угрозы. Воображение может быть мощным инструментом "активации" системы безопасности, и один из способов сделать это – упражнение на *создание безопасного места.* (Иногда его называют еще "успокаивающим местом", если клиенту не нравится термин "безопасное место".)

Во время этой техники клиенты представляют себя в обстановке, которая создает чувство безопасности, спокойствия, умиротворенности и домашней атмосферы. Многие терапевты используют воображение именно так. Как и в других подобных практиках, наши клиенты сосредотачиваются на различных чувственных деталях этого успокаивающего места. В CFT в упражнение на создание безопасного места к воображению добавляют компонент аффилиации. Это делается с помощью специальных инструкций. Например: "Если в этом месте есть другие люди, представьте, что они приветствуют вас, ценят вас и рады вас видеть. Представьте, что это место как бы само радуется вашему присутствию, вы словно завершаете его, и рады быть здесь". Давайте рассмотрим на примере, как эту технику можно ввести и успешно выполнить на сеансе терапии.

Терапевт: Мы уже знаем, что подразумевают под воображением. Теперь я бы хотел познакомить вас с техникой, которая поможет вашей системе безопасности работать на вас, поможет вам соединиться с чувством спокойствия и умиротворения, когда вы замечаете, что ваша система угроз вовсю работает. Как вам это?

Дженни: Попробуем, почему бы и нет?

Терапевт: Отлично. В каком-то смысле у вас есть преимущество. Несколько минут назад вы сказали, что вам понравилось представлять себя на пляже, вам даже не хотелось останавливаться. Что вам в этом понравилось?

Дженни: Я люблю пляж. Мне нравится все в нем: запах, ощущение песка под ногами, солнечный свет, слушать плеск волн и смотреть на них. Я люблю гулять по пляжу часами.

Это так успокаивает.

Терапевт: Звучит замечательно.

Дженни: Да. Это мое любимое занятие.

Терапевт: Это отличный переход к следующему упражнению. Это упражнение называется "Безопасное место". Представьте себе место, где вы чувствуете себя в безопасности, вам комфортно, спокойно, вы умиротворены. Идея состоит в том, чтобы создать мысленный опыт этого место и чувства, которые сопутствуют этому. Иногда требуется время, чтобы понять, какое место подойдет лучше, но похоже, что у вас уже есть хорошее место. Как вы думаете, подойдет ли пляж для этого упражнения?

Дженни: Пляж был бы идеальным местом.

Терапевт: Отлично. Итак, приступим. Начнем с успокаивающего дыхания, которое поможет замедлить наши тело и разум. Я предлагаю вам представить пляж. Я прошу вас описать, каково быть на пляже. Как будто вы сейчас действительно там, – чтобы мы могли создать глубокий ментальный опыт. Затем я буду молчать и оставлю вас на пять минут путешествовать в своем воображении. Если ваш ум начнет блуждать или вы станете отвлекаться на посторонние мысли, это не проблема. Просто управляйте ими, как мы делали это раньше с осознанным дыханием, – заметив, что вы отвлеклись, мягко возвращайтесь на пляж. Готовы?

Дженни: Да, давайте начнем.

Терапевт: Сядьте в удобном положении прямо, мягко закройте глаза.

Дженни: (*Двигается, закрывает глаза и замедляет дыхание.*)

Терапевт: Позвольте дыханию принять медленный, удобный ритм. Сосредоточьте внимание на чувстве замедления. (*Ждет пять секунд.*) Замедлите тело, замедлите разум. (*Ждет от тридцати секунд до одной минуты.*)

Дженни: (*Медленно дышит.*)

Терапевт: Теперь представьте себя на этом прекрасном пляже. Откройтесь успокаивающим переживаниям на этом пляже. Когда увидите образ, опишите, что вы делаете и переживаете. Представьте себя там, на пляже, со всеми его звуками, запахами и образами, которые вам нравятся.

Дженни: (*Делает паузу на пять-десять секунд.*) Я иду по пляжу и чувствую песок под ногами. Мне нравится, как я себя чувствую.

Терапевт: Отлично, Дженни. Что еще вы замечаете? На что это похоже?

Дженни: Здесь тепло и спокойно. Солнце светит мне в лицо, и ветер нежно треплет волосы. Я слышу шум волн и крики чаек. (*Делает паузу на несколько секунд.*) Чувствую запах океана.

Терапевт: Позвольте себе наполниться чувством безопасности, умиротворения и радости от того, что вы сейчас в этом чудесном месте. Позвольте нежной улыбке осветить ваше лицо от удовольствия, что вы здесь.

Дженни: (*Улыбается.*) Мммм.

Терапевт: Представьте, что чайки, которых вы слышите, счастливы, что вы здесь с ними. А если в этом месте есть люди или другие существа, представьте, что они приветствуют вас. Они ценят вас; они счастливы, что вы здесь. (*Ждет двадцать-тридцать секунд.*) Представьте, что это место само приветствует вас. Оно ценит, что вы рядом, вы как бы делаете его завершенным. Оно радуется вашему присутствию.

Дженни: (*Дышит спокойно.*)

Терапевт: Давайте представим, что вы находитесь в этом месте, наполненном чувствами безопасности, умиротворенности и удовлетворения. Представьте себе все ощущения, которые приходят к вам, пока вы в этом месте.

Дженни: (*Продолжает спокойно дышать.*)

Терапевт: (*Ждет пять минут.*) Когда будете готовы, осторожно переключите внимание на медленное ощущение дыхания и медленно откройте глаза.

Дженни: (*Ждет секунд двадцать или около того, затем постепенно открывает глаза*.

Улыбается.)

Терапевт: Как это было?

Дженни: Это было действительно приятно. Я действительно ощутила спокойствие.

Терапевт: Получили ли вы ментальный опыт от этого места и связанных с ним ощущений?

Дженни: Да. Мне было абсолютно комфортно и спокойно.

Терапевт: Вы смогли представить, что это место и те существа, что там находятся, рабы вам?

Дженни: Ага. Как в детском фильме, где животные делают забавные вещи. Я представила чаек, летящих рядом со мной или стоящих на пляже и смотрящих на меня оттуда. Было забавно представлять это.

Терапевт: Были ли на пляже другие люди?

Дженни: Поначалу нет, но, когда вы сказали, я представила, как несколько человек лежат на одеялах и загорают. Они на пляже, просто лежат на солнышке и наслаждаются. Было действительно спокойно.

Терапевт: Именно так это и должно работать. Предлагаю вам выполнять эту технику два-три раза в течение следующей недели. Идея в том, чтобы привыкнуть навещать этот пляж, активируя те части вашего мозга, которые помогают вам чувствовать себя комфортно, в безопасности и умиротворенной.

Дженни: Я с удовольствием это сделаю.

Терапевт: Отлично. На первых порах полезно выполнять технику, когда вы станете уже достаточно спокойны и научитесь вызывать образы. Как только это получится, попробуйте использовать образы, когда ваша система угроз включится, и вы захотите немного сбалансировать ее, вызвав чувство безопасности. Понятно?

Дженни: Конечно.

В приведенном выше диалоге все прошло очень гладко, поскольку Дженни уже определила свое "безопасное место" в предыдущем упражнении с образами (преимущество появилось случайно, благодаря подсказке о "любимом отпуске" во время знакомства с образами). Девушке хорошо удалось установить связь с образом пляжа. Она бы могла быстро перейти к образу и описать его на терапии. Но не всегда все будет так легко. Некоторым клиентам не удается вспомнить место, поэтому мы вместе выбираем место, которое могло бы им понравиться. Иногда мы начинаем с краткой "прогулки" по пляжу, сосновому бору, даже с вечера любимом баре. Рядом могут быть улыбающиеся люди, трехсотлетний дуб, а воздух может наполняться успокаивающим ароматом пирога.

Если клиентам не так легко вызвать образы, как Дженни, мы можем дать им сенсорные якоря, используя наши знания о том, что может успокоить клиента: "Представьте, что вы чувствуете, как солнечные лучи касаются вашего лица, вы вдыхаете запахи и слышите звуки океана..." Сказать нужно достаточно для того, чтобы легче было вызвать чувства, которые умиротворяют и успокаивают клиента, затем мягко отступая и оставляя клиенту образы. Некоторым клиентам нужно будет поэкспериментировать с несколькими разными "местами", прежде чем они найдут одно, где смогут остановиться. Наконец, важна также и работа с телом. Техника успокаивающего ритмичного дыхания и улыбка могут помочь клиентам более полно войти в опыт, добавляя еще один успокаивающий имплицитный сигнал для эмоционального мозга.

Значение этой практики действительно тяжело переоценить. Хотя ни одна практика не подходит сразу всем, мы видели осужденных за тяжкие преступления, десятилетиями борющихся с гневом, которым эта техника помогала успокоиться, едва они начинали замечать зарождающийся гнев. Заключенные использовали образы, чтобы сбалансировать свои эмоции и воображение помогало эффективно и уверенно справляться с ситуациями, которые раньше вызвали бы у них вербальную или физическую агрессию.

ТЕХНИКА "ИДЕАЛЬНЫЙ СОСТРАДАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ"

Британский психолог Дебра Ли разработала технику, получившую название

"идеальный воспитатель" или "идеальный сострадательный образ" [*Lee* , 2005]. Эта техника была разработана, чтобы помочь клиентам, которые склонны к самокритике, научиться успокаиваться, развивать и укреплять чувство принятия, ощущение, что о них заботятся, представляя идеальную фигуру понимающего их и сочувствующего им человека, который проявляет доброту, поддержку и ободряет их. Во время этой техники терапевт работает совместно с клиентом, чтобы определить характеристики, которыми будет обладать его идеальный воспитатель. Возможно, это будут принятие, доброта и любовь. Терапевт старается как можно глубже понять, что переживает клиент. В отличие от предположительно негативного опыта общения клиентов с другими людьми, это упражнение дает опыт общения с воспитателем, который поддерживает, заботится и поощряет их, и никогда не станет осуждать, критиковать или стыдить. Терапевт тоже помогает клиенту сформировать образ друга: как он выглядит и говорит, как он может взаимодействовать с клиентом. Как и в случае с упражнением на создание безопасного места, идея состоит в том, чтобы помочь клиенту создать столь же яркий ментальный опыт, насколько это возможно. Если в жизни клиента есть кто-то, кто воплощает эти качества (или кто-то, кто, на его взгляд, ими обладает, – например, духовное лицо), он может использовать этот образ во время визуализации.

Некоторым клиентам поначалу сложно дается это упражнение. Они говорят, что у них никогда не было никого такого в жизни. Если так случится, можно подчеркнуть, что на самом деле ни у кого из нас нет таких воспитателей, которые понимают, поддерживают и не осуждают. Идея состоит в том, чтобы вообразить такого человека, представить, как он проявляет к нам доброту, дает нам понимание и принятие. Давайте посмотрим, как эта техника выглядит в терапии.

Терапевт: Дженни, я рад, что вам понравилась работа с образом безопасного места, которую мы выполняли на прошлой сессии. Как вы работали с этим заданием последнюю неделю?

Дженни: Очень хорошо. Пока что этот вид домашней работы – мой любимый. Я сделала эту технику три раза на прошлой неделе.

Терапевт: Отлично! Смысл как раз в повторении. По мере того, как вы выполняли технику, вы заметили что-нибудь, что помогало или мешало вам?

Дженни: Лучше всего заниматься в тихом месте. У меня есть время вечером, но тогда в моем общежитии как раз становится довольно шумно. В итоге я обычно надеваю наушники, чтобы стало немного тише, и вот мне пришло в голову скачать трек с шумом океана. Я скачала трек и теперь, выполняю упражнение под звуки океана, отчего все становится более реалистичным.

Терапевт: Вау! Хочу попросить вас научить этому других! Это прекрасный пример сострадательного мышления, Дженни! Вы заметили проблему или препятствие, но не зациклились и не сдались, а спросили себя, *Что может помочь в работе* ? Вы это сделали и в результате не только устранили препятствие, но и нашли способ сделать практику еще лучше, а ведь этот способ даже не пришел в голову вашему терапевту!

Дженни: Это круто.

Терапевт: Конечно. Кстати, я украду идею трека с шумом океана. Она просто бесценна!

Дженни: (*Смеется.*) Всегда пожалуйста.

Терапевт: Я подумал, почему бы нам не попробовать еще одно упражнение на воображение? Как вам?

Дженни: С удовольствием.

Терапевт: Как мы уже говорили, самокритика – это то, с чем вам приходится бороться. У вас есть опыт критики и насмешек со стороны других. Это действительно болезненный опыт.

Дженни: (*Выглядит немного расстроенной; смотрит вниз; говорит медленно.*) Да.

Терапевт: Я могу сказать, что эти воспоминания – эти переживания в голове – они

по-прежнему приносят много боли. С помощью воображения мы поможем вам пережить иной опыт – опыт заботы, принятия и понимания.

Дженни: (*Смотрит на терапевта.*)

Терапевт: Мы представим идеального воспитателя. Это человек, которому не все равно, что с вами, он принимает вас, глубоко понимает вас и желает вам только наилучшего. Он никогда не осудит и не высмеет вас. Как вам это?

Дженни: Трудно представить. У меня никогда не было такого человека.

Терапевт: На самом деле, ни у кого из нас его нет. Реальные люди не могут оказать нам такую поддержку, и этот сострадательный образ даже не обязательно должен быть человеком. Это может быть животное или какое-то другое существо. У меня были клиенты, которые использовали образ многовекового дерева, например. Идея состоит в том, чтобы представить себе существо, которое поможет вам чувствовать себя в безопасности, чувствовать, что вас принимают, понимают и поддерживают. Давайте начнем с того, что представим, какими качествами обладал бы ваш идеальный воспитатель. Как бы это было? Как бы это существо относилось к вам?

Дженни: Ну, этот человек бы хорошо ко мне относился, никогда не заставил бы меня чувствовать себя глупо. Он бы принял меня такой, какая я есть.

Терапевт: Отлично. Итак, он был бы добрым и принимал вас. Что-нибудь еще?

Дженни: Он бы не стал судить и критиковать меня. Я бы просто ему нравилась.

Терапевт: Он бы вас не осудил. Может быть, кроме того, он бы полностью принял вас, понял, какая вы и через что прошли. Вы бы действительно нравились этому другу, и он бы помогал и ободрял вас в сложных ситуациях.

Дженни: Да, звучит неплохо.

Терапевт: Начнем с этих качеств: доброты, принятия, понимания и поощрения. Давайте представим, каким может быть это существо. Человек ли это или нет, какого пола, как бы он мог выглядеть, и тому подобное. Как вы думаете, как может выглядеть ваш идеальный сострадательный образ?

Дженни: Не знаю ... (*Пауза, думает.*)

Терапевт: (*Молча ждет.*)

Дженни: Думаю, это будет женщина. Пожилая женщина, которая прошла через многое и знает каково это, вырасти женщиной и пройти через все это.

Терапевт: Тот, кто действительно понимает, потому что у нее есть опыт.

Дженни: Совершенно верно. Возможно, она могла бы увидеть во мне часть себя и знает, как мне помочь пройти через эти сложности, потому что она прошла через них сама.

Терапевт: Как она может выглядеть? Как говорит? Как она будет действовать?

Дженни: У нее седые волосы и очень добрая улыбка. У нее мягкий голос и она много смеется. У нее хорошее чувство юмора.

Терапевт: Она очень похожа на ваше сострадательное "Я" – добрая, мудрая и уверенная в себе. Она может помочь вам справиться с любыми сложностями.

Дженни: Совершенно верно.

Терапевт: Думаю, это отличное начало. Хотите начать упражнение сейчас?

Дженни: Конечно. (*Садится ровно, закрывает глаза и замедляет дыхание.*)

Терапевт: Начнем с успокаивающего ритмичного дыхания... (*ждет двадцать-тридцать секунд.*) Замедлим тело, замедлим ум.... (*Ждет двадцать-тридцать секунд.*)

Дженни: (*Спокойно дышит.*)

Терапевт: Вспоминая образ этой доброй, мудрой, уверенной в себе женщины, которой вы глубоко небезразличны, она понимает вас и готова вас поддержать.

Дженни: (*Лицо немного расслабляется; спокойно дышит.*)

Терапевт: Представьте, что она с вами, ласково улыбается вам. Представьте, что вы ей нравитесь, и она хочет вас понять. Представьте, как она проявляет доброту и сострадание к вам любым наиболее полезным и успокаивающим для вас способом. Представьте, что она

может сделать или сказать. Представьте, что вы наполнены ее добротой, пониманием и принятием.

Дженни: (*Продолжает спокойно дышать.*)

Терапевт: (*Ждет пять минут.*) Если вы испытываете беспокойство или другие тяжелые эмоции, представьте себе, что эта женщина понимает и поддерживает вас. Представьте, что она поддерживает вас, когда вам сложно, она верит в вас. Она понимает, как вам тяжело и что это не ваша вина. Представьте, как она проявляет доброту и поддержку, когда вы сталкиваетесь с проблемами.

Дженни: (*Спокойно дышит.*)

Терапевт: (*Ждет пять минут.*) Когда вы будете готовы, осторожно открывайте глаза. Унесите чувство того, что вас принимают, понимают и поддерживают с собой, обратно в эту комнату.

Дженни: (*Делает паузу, затем медленно открывает глаза.*)

Терапевт: Как это было?

Дженни: Мне очень понравилось. Это было прекрасно.

Терапевт: Вы можете мне об этом рассказать?

Дженни: Я видела ее, и она была со мной там... и в какой-то момент я поняла, что это мое будущее "Я". И она точно поняла, *что* я переживаю, и... (*начинает тихонько плакать.*)

Терапевт: (*Молча ждет, тепло улыбается, глаза наполняются слезами.*)

Дженни: (*Все еще плачет.*)... Она хотела, чтобы я была счастлива. И она знала, что я буду в порядке. Что я сделаю это. (*Мягко улыбается.*)

Терапевт: (*Наклоняется, мягко.*) Вы справитесь, Дженни.

Дженни: (*Улыбается.*) Я начинаю в это верить.

В этом примере мы видим, насколько мощной может быть такая техника. Выше были продемонстрированы определенные элементы, которые помогают углубить эмпирические аспекты практики. Во-первых, обратите внимание, что перед тем, как ввести упражнение, терапевт повторяет другие техники работы с воображением, чтобы понять, есть ли препятствия, которым следует уделить внимание. Дженни, как и многие клиенты, удается решать проблемы и углублять свою практику работы с препятствием, которую терапевт тепло поддерживает. Переходя к практике, терапевт говорит о потенциальном препятствии – о том, что у Дженни нет таких воспитателей, – и делает обобщающий вывод ("Ни у кого из нас на самом деле нет таких воспитателей"), переходя к подробному разговору о качествах идеального воспитателя.

Прежде чем перейти непосредственно к воображению, терапевт совместно с клиентом изучает качества, которыми Дженни хотела бы наделить своего идеального воспитателя. Это касается и эмоциональных качеств, и ориентаций, которые идеальный воспитатель будет иметь по отношению к Дженни, и физических качеств, которые облегчат работу воображения. Во время практики терапевт предлагает Дженни сначала представить воспитателя, поддерживающего ее, и затем, как он может предоставить эту поддержку, если у девушки возникнут тревога или другие трудности. Как всегда, после упражнения, терапевт выполняет проверку, руководствуясь идеальным сострадательным образом Дженни, чтобы понять, как поддержать девушку.

Наконец, вы наверняка заметили, что терапевт тронут рассказом Дженни о ее работе с воображением. Хотя эта часть CFT не была запланирована (не станем лукавить), автор включил ее потому, что диалог растрогал его, когда он писал ее и вспоминал о подобном опыте в терапии. Разумеется, эмоциональность терапевта вовсе не должна проявляться так, чтобы мешать или отвлекать от терапии, смещая фокус с клиента на терапевта. Однако мы обнаружили, что это может стать мощным опытом для клиентов, который позволит понять, что терапевт искренне тронут их работой во время терапии. Для терапевта важно быть настоящим человеком с настоящими чувствами, и, если иногда позволять им проявиться, можно создать важные моменты, которые углубят терапевтический опыт. Это также может служить примером смелости и принятия для клиентов, которым трудно разрешить себе

испытывать или выражать свои эмоции.

Как вы могли догадаться, упражнение не всегда проходит так гладко, как с Дженни. Как и в любой из практик, мы не хотим форсировать ситуацию, если станет ясно, что эта практика не работает для клиента (но мы также не хотим сдаваться при первых признаках сопротивления). Например, у нас была клиентка, для которой это упражнение было связано с постоянным переживанием глубокой боли, вызванной ее опытом отсутствия кого-то, кто бы предлагал ей искреннюю заботу. Попытки вообразить кого-то, кто был бы настолько добр к ней активизировали ее систему привязанности крайне опасным образом. Для этой клиентки гораздо полезнее было использовать упражнение на сострадание к себе, которое не вызывало таких сильных эмоциональных воспоминаний, а также работать над развитием реальных отношений, которые обеспечили ей реальный жизненный опыт принятия и поддержки.

Другие техники на воображение

Хотя мы сосредоточились на технике безопасного места и идеального сострадательного образа, есть ряд других упражнений на воображение, общих для метода CFT. *Поток* сострадания – изнутри "Я" наружу и от "Я" к "Я" (или аспектам "Я", как, например, боль) и от "Я" к другим – постоянная тема этих техник. Акцент в каждой из этих техник делается на попытке создать опыт получения или предоставления сострадания, дополненный мотивационными аспектами (дать сострадание кому-то или получить его), чувственным переживанием наполненностью состраданием или теплотой от того, что его транслируют другим, компонентами воображения (наполненность состраданием или транслирование его из себя другим), а иногда и повторяющимися фразами (например, *желаю вам счастья, мира и спокойствия*). Есть источники, в которых подробно описаны примеры техники воображения, ориентированные на сострадание (например, [*Germer* , 2009; *Kolts* & *Chodron* , 2013]). Мы кратко опишем некоторые из этих техник.

Сострадание к дистрессу, ощущениям угрозы и боли

В этой практике клиент переходит к доброй, мудрой и уверенной позиции сострадательного "Я", и представляет, что посылает сострадание тем частям "Я", которые страдают, испытывают боль или чувства угрозы, например, тревогу, гнев или грусть [*Gilbert* , 2009a; *Kolts* 2012; *Gilbert* & *Choden* , 2013]. Клиент представляет себе, что внутри возникает чувство сострадания и теплоты, и что это сострадание распространяется на боль или дискомфорт. Эта техника может включать визуализацию, в которой сострадание представляют, как теплый свет (клиент выбирает, какого он цвета), окружающий, успокаивающий и мягко обволакивающий аспект "Я", который испытывает боль.

Сострадание к себе

Во время этой техники, похожей на многие буддийские практики, клиент представляет, что его наполняет сострадание, исходящее из внешнего или внутреннего источника. Один из вариантов техники предполагает, что сострадание поступает из вселенной или внешнего источника (например, сострадательного образа) в виде цветного света, который проходит через сердце или макушку головы, разливаясь в теле, и создает чувство безопасности и легкости, струясь и заполняя человека.

В другом варианте этой техники (о котором мы говорили ранее) клиент переходит к позиции сострадательного "Я" и представляет себе, что сострадательное "Я" проявляет сострадание к той версии "Я", у которой трудности. В этой технике после краткого сочувствия и самовнушения клиент представляет уязвимую версию "Я" (тревожное "Я", самокритичное "Я", гневное "Я" и т. д.), возможно, в сложной ситуации. Клиент с позиции сострадательного "Я" выражает "Я", столкнувшемуся со сложностями, теплоту и сострадательные чувства, – будучи тронутым теми сложностями, с которыми этому уязвимому "Я" приходится бороться. Возможно, клиент ощущает связь с чувствами и добрыми намерениями, стоящими за этой борьбой. (В случае с Дженни, например, беспокойство может быть отражением того, насколько она действительно хочет ощутить свою сопричастность с другими). Затем клиент представляет, как проявляет сострадание к этой уязвимой версии "Я" любым, наиболее полезным, успокаивающим и ободряющим

способом. Эта практика также может включать фразы, которые повторяют вслух или мысленно, с теплотой, учитывая наиболее полезные варианты. Общие фразы, используемые в медитации на сострадание и доброту (в которой сострадание – это желание, чтобы человек был свободен от страданий, а доброта – это пожелание ему счастья) могут быть такими.

Освободись от страдания (имя)

Будь счастлив (имя)

Процветай (имя)

Пребывай в мире (имя). [Gilbert & Choden, *2013*]

Фразы можно построить таким образом, чтобы они были сконцентрированы на распространении сострадания к версии "Я", испытывающей определенные виды трудностей, в том числе тревогу (*освободись от волнения и беспокойства; почувствуй себя в безопасности*), гнев (*освободись от суеты, вызывающей гнев и фрустрацию*) или самокритики (*освободись от боли, которая вызывает эту самокритику*) [*Gilbert* & *Choden* , 2013]. Пожелания "освободиться" от сложных аффективных состояний в идеале должны быть включены в общую практику, которая включает в себя формирование чувства безопасности, покоя и равновесия.

Сострадание к другим

Исследования все чаще показывают, что такие техники, как медитация милосердия и сострадания сосредоточены на благополучии других, приносит ощутимые выгоды для себя как с точки зрения благополучия, так и с точки зрения поведенческих результатов (внимательность, жизненная цель, социальная поддержка и выздоровление) (например, [*Frederickson* , *Cohn* , *Coffey* , *Pek,* & *Finkel* , 2008]). Поскольку CFT уделяет большое внимание взращиванию сострадания к себе, на наш взгляд, важно сосредоточить внимание на развитии сострадание ко *всем,* признав, что "Я" является частью всего человечества. Учитывая, что система безопасности создана эволюцией, чтобы отвечать на связь, социальные выгоды, которые можно получить через развитие сострадания к другим, явно желательны для клиентов. Кроме того, более глубокое переживание сострадания к другим может играть первостепенную роль в лечении клиентов, если те борются с поведением, которое может причинять вред другим. Например, если клиент испытывает сложности с контролем гнева [*Kolts* , 2012].

Для развития сострадания и милосердия к другим можно использовать ряд техник, адаптированных из буддийских источников например, [*Salzberg* , 1995].

• Медитация милосердия. Представьте, что вы посылаете сострадание другому человеку – любимому человеку, который страдает, или даже тому, с кем у клиента неприязненные отношения. (Обычно легче начать с того, о ком клиент заботится и кому хочет помочь). Переходя к позиции сострадательного "Я", клиент визуально представляет, как он посылает доброту, тепло и сострадание другому человеку. Клиент может визуально представить, как он посылает другому человеку свет, и тот наполняет его спокойствием, легкостью и счастьем. Это могут быть фразы, описанные выше в разделе "Сострадание к себе", которые человек произносит, адресуя их другому человеку. Фразы можно адаптировать к конкретным потребностям получателя, с акцентом на чувства теплоты, сострадания и желания быть полезным человеку.

• Клиент может визуализировать другого человека (или на самом деле смотреть на него), напоминая себе, что этот человек, как и все, просто хочет быть счастливым, а не страдать. Эту короткую технику можно выполнять во время прогулки, пока стоите на светофоре или в любой другой ситуации, когда другой человек рядом. Идея состоит в том, чтобы вырабатывать и поддерживать привычку проявлять сострадание к другим.

• Как продолжение предыдущей техники, клиент может визуально представить другого человека, осознавая, что у этого человека, как и у всех остальных, есть такая же глубокая жизнь, как и у самого клиента. Она точно так же наполнена надеждами, мечтами, триумфами, трагедиями, разочарованиями, в ней есть весь спектр человеческого опыта. Другого человека можно представить проходящим свой жизненный цикл от рождения до

смерти: он рождается беспомощным ребенком, взрослеет (со всеми последствиями этого процесса), проживает этап зрелости и умирает. При этом медитирующий представляет, как проявляет к человеку сострадание и милосердие на протяжении всего цикла. В эту технику можно добавить размышление: *"Если бы я мог внести свой вклад в жизнь этого человека, какой жизни я бы хотел для него?"*, связанное с глубоким желанием счастья и свободы от страданий для другого человека [*Kolts* , 2012; *Kolts* & *Chodron* , 2013].

Есть много других практик сострадания и милосердия. Клиенты могут использовать их, чтобы углубить опыт сострадания к себе и другим. Помимо книг например, [*Kolts* & *Chodron* , 2013; *Gilbert* & *Choden* , 2013; *Germer* , 2009; *Neff* , 2011], можно поискать в Интернете "медитации сострадания и милосердия". Есть письменные и аудиоинструкции к выполнению техник, которые можно использовать для развития сострадания к себе и другим. Мы рекомендуем работать совместно с отдельными клиентами, чтобы найти конкретные методы, которые им подходят. Ключ – в том, чтобы найти способы помочь клиентам научиться чувствовать себя тронутым (теплое сочувствие, а не резкая критика) своими страданиями и страданиями других, а также развить в себе чувство теплоты и доброй мотивации помочь.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Воображение может быть мощным инструментом, поскольку способности клиентов работать с эмоциями и проявлять сострадание к себе и другим растут. Ключ к использованию воображения в терапии – начать с понимания идеи основных психологических процессов, которым мы хотим способствовать. Помогает ли это клиенту создать в себе чувство безопасности? Научиться принимать сострадание из внешнего источника? Научиться развиваться и проявлять сострадание к собственной боли и тяжелым эмоциям? Научиться развиваться и проявлять сострадание к другим людям? Помня об этих процессах, мы можем выбрать упражнения на воображение и составить план практики, которая поможет клиентам постепенно углубить свою способность к самоуспокоению и проявлению искреннего сострадания к себе и другим.

ГЛАВА 12

Воплощение сострадания на практике. Техника работы с пустым стулом в CFT

Помогая клиентам работать с состраданием к трудным эмоциям, CFT стремится сделать ситуацию максимально реалистичной. Существует мощная техника, позволяющая добиться этого эффекта – работа с пустым со стулом, двумя и несколькими стульями. Работа с пустым стулом приносит непосредственность и интенсивность, которые позволить клиентам работать со сложными эмоциями в режиме реального времени.

CFT во многом опирается на работы пионера современной техники работы со стулом, Лесли Гринберга. Он и его коллеги сделали эту технику центральным компонентом эмоционально-фокусированной терапии (ЭФТ) и широко применяли ее для самокритичных клиентов [*Greenberg* , *Rice* , & *Elliot* , 1993; *Greenberg* & *Watson* , 2006; *Pos* & *Greenberg* , 2012]. Благодаря недавним пилотным исследованиям доказана полезность такой техники для повышения уровня самосострадания и уверенности в себе у самокритичных клиентов, а также для уменьшения самокритики и симптомов тревоги и депрессии [*Shahar* et al., 2012].

РАБОТА С ПУСТЫМ СТУЛОМ В CFT

CFT, строится на подходе ЭФТ к работе с пустым стулом. Как и ЭФТ, CFT делает акцент на сострадательном "Я". В CFT основное внимание уделяют постоянному развитию сострадательного "Я" и применению этого аспекта "Я" в работе с трудными эмоциями и самокритикой [*Gilbert* , 2010]. В этой главе мы представим несколько способов применить работу с пустым стулом, ориентированную на сострадание в терапии.

Техника пустого стула

При работе с клиентами, которые склонны к самокритике, и которым трудно осознавать свои трудности с позиции сострадания, работа с пустым стулом может стать

хорошим началом. Технику пустого стула можно включить в терапию вскоре после введения практики *сострадательного "Я",* как способ помочь клиентам глубже понять позицию сострадания, особенно по отношению к самим себе. В этой практике мы предлагаем еще один стул расположить напротив стула клиента.

Начиная с упражнения *сострадательного "Я",* мы предлагаем клиенту представить другого человека, возможно, кого-то, о ком он заботится, сидящим на стуле напротив него. Мы просим представить, что этот человек сталкивается с проблемой, очень похожей на ту, которую испытал клиент, и в связи с которой он критикует себя. Мы предлагаем клиенту представить, что он будет испытывать к этому человеку, который ему небезразличен, и как станет взаимодействовать с ним с позиции доброго, мудрого, уверенного сострадательного "Я". Давайте посмотрим, как может выглядеть это упражнение.

Терапевт: Джош, мы много говорили о том, как вы боретесь с гневом и о вашем чувстве стыда за это.

Джош: Да... Из-за этого это я чувствую себя куском дерьма. Упражнения помогали, но иногда я прихожу с работы домой и просто хочу хорошо провести время со своими женой и дети, а вместо этого срываюсь из-за каких-то пустяков. Дети, их нытье из-за домашнего задания или что-то в этом роде, выводят меня из равновесия, – и я понимаю, что повышаю на них голос. Они смотрят на меня так, будто я создаю им проблемы. Становятся тише воды ниже травы. Меня тошнит от этого. Я пытаюсь собраться, но продолжаю срываться. Я ужасный муж и отец.

Терапевт: Похоже, это ужасно.

Джош: Да, но это моя вина, черт возьми.

Терапевт: Не хотели бы вы попробовать сделать упражнение, которое поможет нам проявить какое-то сострадание к этой ситуации. Что-то, чтобы укрепить это сострадательное "Я", которое мы создали, чтобы помочь вам справиться с гневом?

Джош: Думаю, сейчас я готов попробовать что угодно.

Терапевт: Это то мужество, которое действительно поможет пройти через это. Это будет упражнение, которое называется *работа с пустым стулом.* Я поставлю стул прямо здесь напротив вашего, хорошо?

Джош: Хорошо (*с сомнением*)...

Терапевт: (*Улыбается.*) Поверьте мне, стул пригодится. Когда впервые узнал об этой технике, мне она тоже показалась немного странной. Но теперь я просто подсел.

Джош: Хорошо.

Терапевт: Начнем с техники *сострадательное "Я".* Сперва выполним упражнение на успокаивающее ритмичное дыхание. Сосредоточимся на замедлении тела и ума.

Джош: (*Выпрямляется, закрывает глаза, медленно дышит.*)

Терапевт: (*Ждет примерно минуту.*) Теперь перейдем к позиции доброго, мудрого, сострадательного "Я". Представьте, что вы наполнены добротой и желанием приносить пользу другим и себе. (*Ждет тридцать секунд.*) Наполнены глубокой мудростью и способностью видеть вещи с разных точек зрения. (*Ждет тридцать секунд.*) И глубокой, смелой уверенностью. Вы знаете, что бы ни возникло, *вы сможете справиться с этим.* (*Ждет тридцать секунд.*) Когда будете готовы, медленно откройте глаза, вернитесь вниманием в комнату, возьмите с собой это сострадание.

Джош: (*Немного ждет, затем медленно открывает глаза.*)

Терапевт: Джош, я бы хотел, чтобы вы представили, что в этом кресле находится кто-то, кто вам нравится и о ком вы заботитесь... Может быть, хороший друг, с которым вам нравится проводить время, и которому вы бы хотели помочь. У вас есть такие друзья?

Джош: Ага. Мой приятель Натан. Мы все время тусуемся, смотрим спортивные программы и прочее. Мы много говорим. Он единственный человек, с которым я говорю об этих вещах.

Терапевт: Приятно слышать, что у вас есть кто-то, с кем можно поговорить. Похоже, вы довольно близкие друзья.

Джош: Натан понимает меня. Он мне как брат.

Терапевт: Превосходно. Джош, представим, что Натан сидит здесь на этом стуле и что он очень ранимый человек. Он сказал вам, что борется с гневом всю свою жизнь, что он очень много работал над самоконтролем, но ему кажется, что у него ничего не получается. Он сказал вам, что, несмотря на все свои усилия, он иногда повышает его голос на жену и детей, и он знает, что рядом с ним они находятся в постоянном напряжении. Он даже ходит на терапию, чтобы справляться с этим. Ему очень сложно было пойти на это. Он говорит вам, что чувствует себя ужасным мужем и отцом. Ему правда стыдно.

Джош: Думаю, я понимаю, к чему вы ведете..

Терапевт: Не сомневаюсь, что да. Но давайте посмотрим, сможем ли мы с этим справиться, ладно? Если бы Натан сидел здесь, на этом стуле, и только что рассказал вам все о своей борьбе с гневом, как вы бы относились к нему? Вы бы осудили его?

Джош: Осудить его? Нет, я бы сказал ему, что знаю, каково это.

Терапевт: Если бы вы видели, насколько ему тяжело и как он борется с гневом, что бы вы испытали?

Джош: Я бы ужасно за него переживал. И я думаю, я бы уважал его за то, что он так честен это, и за то, что он обратился за помощью. Это сложно сделать.

Терапевт: Конечно. И с этой позиции сострадания, – видя его борьбу и желая помочь, – что бы вы хотели, чтобы он понял? Как бы вы могли его успокоить?

Джош: Я бы хотел, чтобы он понял, что он не единственный, кто борется... что я тоже так себя чувствую, иногда. Я бы сказал ему то, о чем мы с вами говорили: что то, что он научился испытывать гнев – это не его вина, и что он может научиться тому, что поможет ему. Я бы сказал тот факт, что его беспокоится о том, какой он муж и отец, вероятно означает, что он довольно хороший муж и отец, и что я точно знаю, что он хороший друг, черт побери. А пойти на терапию – это тяжело.

Терапевт: Джош, это замечательно. Ваше сострадательное "Я" может многое сказать Натану. Как вы думаете, он почувствовал бы, если бы услышал это?

Джош: Думаю, ему стало бы лучше. Я помню, что почувствовал себя лучше, когда он мне говорил такие вещи.

Терапевт: Значит, он вас так ободрял в прошлом?

Джош: Ага. Как я уже говорил, он мне как брат.

Терапевт: Я заметил, что то, что вы говорите Натану, и то, что он говорит вам, сильно отличается от осуждения, которое вам высказывает ваш внутренний критик, когда вы боретесь с гневом. Какие способы вести разговор полезнее – сострадательная поддержка и ободрение или самобичевание и самокритика? Какой способ разговора с самим собой поможет вам превратиться из злого, тревожного мужчины в того, которым вы хотите быть?

Джош: Думаю, я понял. Самобичевание только все усугубляет.

Терапевт: Верно. Но мы говорим не только о том, чтобы перестать заниматься самобичеванием. Мы говорим о поиске способов проявить к себе сострадание, успокоить себя и воодушевить себя стать лучше. Помочь себе так, как вы хотели бы помочь кому-то, о ком заботитесь, как о Натане. Или как Натан помогает вам. Как вы думаете, это принесло бы больше пользы, чем самобичевание?

Джош: Возможно.

Терапевт: Когда вы возвращаетесь домой в конце дня, и просто хотите, чтобы все прошло хорошо, а один из детей начнет капризничать, вы можете попытаться сделать несколько вдохов, успокоиться и представить, что может сделать ваше сострадательное "Я". Или даже представить, что может сказать Натан, чтобы вы не злились.

Джош: Думаю, это может помочь. Думаю, я попробую.

Этот пример взят из многочисленных сеансов, на которых мы использовали технику работы с пустым стулом с клиентами, которые борются с гневом. Очень хорошо, что Джош смог найти такого хорошего друга, как Натан, которому было легко испытать сострадание к Джошу и выразить его. Также помогло то, что Джош и Натан друзья, и могут говорить о

разных вещах, поэтому Джошу было легче с состраданием и надеждой отнестись к гневу. Это не всегда так, особенно для людей, которые борются с гневом (и, возможно, тем более сложно это для мужчин), поэтому иногда требуется больше работы для создания образа кого-то, к кому клиент, скорее всего, относится с состраданием, а не с осуждением. Это одна из причин, по которой мы часто проводим групповые практики CFT для преодоления гнева. В группах можно создать общий дух товарищества и сострадательного понимания среди клиентов, которым известно, насколько это сложно. Клиенты могут и сами представить модель сострадательного понимания и ободрения друг для друга, как Натан сделал это для Джоша в приведенном выше примере.

РАБОТА С ДВУМЯ СТУЛЬЯМИ

Мы надеемся, что к тому времени, когда мы перейдем к работе со стулом, предыдущие уровни терапии (терапевтические отношения, знания об эволюции мозга и социальном формировании личности, работа с сострадательным "Я") заложат основу для самосострадания. Если так, мы можем использовать работу с двумя стульями, чтобы углубить переживание клиентом самосострадания, перенеся его прямо в настоящий момент. Это можно сделать разными способами. Сначала мы помещаем сострадательное "Я" на один стул, а уязвимое "Я" (тревожное, депрессивное, гневное и т. д.) – на другой, и обеспечиваем диалог между ними. Далее мы можем помочь клиенту в работе с самокритикой путем содействия диалогу между сострадательным "Я" и самокритичным "Я". В CFT работа направлена на развитие и укрепление доброго, мудрого, смелого отношения к сострадательному "Я", чтобы клиенты могли все лучше и лучше применять эти качества в своей жизни.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИАЛОГА МЕЖДУ СОСТРАДАТЕЛЬНЫМ И УЯЗВИМЫМ Я

В этой практике используют два стула, и терапевт помогает клиенту вести диалог между "Я", которое представляет эмоцию, с которой он борется (например, тревога, депрессия или гнев) и ее мудрым, добрым, уверенным и сострадательным "Я". Обычно начинает клиент, который сидит на стуле для уязвимого "Я". Он приглашает эту версию "Я" высказать свое мнение - вызвать настоящий поток страха, грусти или гнева. Иногда клиент проявляет более чем одну из этих эмоций. В этом случае мы можем использовать упражнение с несколькими "Я", представленное в главе 14.

После того, как тревожное "Я" выскажется, клиенту предлагается пересаживается на место сострадательного "Я". В этот момент терапевт направляет переход клиента к позиции сострадательного "Я". С этой позиции клиент затем сочувственно обращается к уязвимому "Я", предлагая валидизацию, понимание, доброту и ободрение (под руководством терапевта, если необходимо). Если клиент обнаружит, что отклоняется от точки зрения сострадательного позиции и обратно переключается на язык угроз, это не проблема, – терапевт просто предлагает сменить стул, пока уязвимое "Я" не выскажется. Давайте посмотрим, как это может выглядеть на сеансе.

Терапевт: Дженни, мы разобрались, как можно проявить сострадание к своему страху на практике. Сострадательное "Я" и сострадательное письмо, – я чувствую, что они помогли, верно?

Дженни: Действительно. Было приятно смотреть на ситуацию с этой точки зрения. Письмо действительно помогло – я часто его перечитывала, и это помогло мне сделать что-то что я обычно не делаю.

Терапевт: Отлично. Как мы уже говорили, большая часть сострадательной работы с тревогой помогает вам противостоять вашим страхам: вы можете делать что-то, даже когда вы боитесь, чтобы понять, что вы *способны* это сделать.

Дженни: Да, я часто это делала. Кажется, это помогает, хотя это не так уж приятно.

Терапевт: Думаю, что да. Тяжело смотреть в лицо тому, что нас пугает, но вы делаете отличную работу. Сегодня я хотел бы представить еще одну технику, что поможет углубиться в работе. Ваше тревожное "Я" получит больше сострадания и поддержки. Как вам идея?

Дженни: Я готова пробовать.

Терапевт: Отлично! Для этого упражнения понадобятся два стула, так что вы сможете немного подвигаться. (*Ставит два стула друг напротив друга посередине комнаты.*) Этот стул – "тревожный стул". (*Указывает на стул.*) Мы посадим сюда *Тревожную Дженни* и позволим ей выразить все ее опасения.

Дженни: (*Кивает.*) Хорошо.

Терапевт: (*Указывает на другой стул.*) Этот стул – для *Сострадательной Дженни,* которая будет слушать *Тревожную Дженни,* сочувствовать ей и предлагать ей сострадание, понимание и ободрение. Понимаете, в чем суть?

Дженни: Думаю, да. Хотя это кажется немного странным.

Терапевт: Поначалу это может казаться немного странным. Не беспокойтесь – я здесь, чтобы облегчить работу. Я дам вам подсказки, о чем думать и что делать, и инструкции, когда менять стулья и тому подобное. Если вы готовы, тогда сядете на стул для тревожного я?

Дженни: Хорошо. (*Подходит к тревожному стулу.*)

Терапевт: Мы дадим *Тревожной Дженни* микрофон, чтобы мы действительно могли ее хорошо слышать. У вас есть много задач, над которыми вы работаете: этот групповой проект, вы хотите больше заниматься общественной деятельностью, даже начать встречаться с кем-то. Делает тревожную Дженни есть что сказать об этом?

Дженни: Несомненно.

Терапевт: Что ж, у нее есть шанс. Несколько минут подумайте о страхах и беспокойствах по поводу того, чем вы хотите заниматься. Обратите внимание на тревогу в вашем теле. Представьте, что вы работаете в группе, гуляете с друзьями, собираетесь на свидание. Какие страхи или тревоги возникают? Расскажите, как вы себя чувствуете в этот момент.

Дженни: (*Ненадолго закрывает глаза, затем открывает их.*) Я хочу сделать все это, но я боюсь это делать.

Терапевт: Чего вы боитесь?

Дженни: Я боюсь, что выставлю себя напоказ, и все меня возненавидят. Я скажу что-то не так, и буду выглядеть глупо. Боюсь, что, когда я почувствую себя комфортно, надо мной будут смеяться и станут отвергать меня. (*Плаксивая интонация.*)

Терапевт: Все отлично, Дженни. Пусть приходят страхи.

Дженни: Если они узнают меня, действительно узнают меня, я им не понравлюсь. Я не такая, как они, и они это увидят. (*Плачет.*) Все будет так, как было раньше. Что со мной не так? Почему я им не нравлюсь?

Терапевт: (*Участливо наклоняется; молча ждет.*) Есть ли у *Тревожной Дженни* что-нибудь еще, что ей нужно сказать?

Дженни: (*Вытирает слезы и мягко улыбается.*) Нет, я думаю, это все.

Терапевт: Думаете, вы готовы пересесть на другой стул?

Дженни: Думаю, да. (*Встает и меняет стулья.*)

Терапевт: Замедлите дыхание. (*Ждет секунд тридцать.*) Вспомним о добром, мудром, смелом сострадательном "Я". Еще раз представьте, что вы наполнены этими качествами: доброта, желание помочь себе и другим, мудрость глубоко и с разных точек зрения смотреть, на ситуацию смелость смотреть в лицо страхам. Представьте, что вы полны сострадания.

Дженни: (*Закрывает глаза, дышит медленно и тихо.*)

Терапевт: Когда будете готовы, откройте глаза и посмотрите на *Тревожную Дженни,* сидящую на стуле. Она делится с нами своими страхами. Она просто хочет, чтобы ее приняли. Хочет общаться с друзьями, встречаться с кем-то. Она старается изо всех сил, но ей страшно из-за того, что случилось с ней раньше. С этой сострадательной позиции, как вы к ней относитесь?

Дженни: Я ужасно ей сочувствую. Ей так тяжело. Она просто хочет вписаться в

общество, хочет, чтобы люди любить ее. Она так боится, что ей снова будет больно.

Терапевт: Это ведь объяснимо, что она так себя чувствовала, не так ли?

Дженни: После того, что с ней случилось, да.

Терапевт: Я бы хотел, чтобы вы поговорили с Дженни с этой сострадательной позиции - утешьте ее, ободрите ее, предложите все, что может быть полезно. Поговорите с Дженни как будто она прямо сейчас сидит на этом стуле.

Дженни: (*Пауза, задумчиво.*) Дженни, ты была напугана, и ты пробовала закрыться от мира, чтобы не страдать снова. Но то, что случилось с тобой – не твоя вина. (*Пауза.*) Я не знаю, почему те девушки так поступили с тобой, но это не из-за тебя. Это было давно тому назад. С тех пор ты встречала многих людей, которые были добры к тебе и которые понимают тебя. (*Пауза.*)

Терапевт: Отлично, Дженни. Можете ли вы подбодрить ее? Что вы хотите, чтобы она поняла?

Дженни: Дженни, ты напугана, это объяснимо. Но ты много над этим работаешь, и становится лучше. Ты нравишься остальным студентам группы. Девочки на твоем этаже приглашают тебя с ними, а значит, наверное, ты им симпатична. Пора начинать быть смелее.

Терапевт: Дженни (*показывает на другой стул*), она боится, что, если они действительно узнают ее, они ее отвергнут. Что вы хотите, чтобы она знала?

Дженни: (*Смотрит на другой стул.*) Ты хороший человек. Ты добрая и думаешь сначала о других, а уже потом о себе. Ты стараешься изо всех сил. (*Пауза.*) В этом нет ничего плохого. *С тобой все в порядке.* (*Глаза краснеют.*)

Терапевт: Дженни, вы можете сказать это еще раз?

Дженни: С тобой все в порядке. (*Плачет, мягко улыбается.*)

Как мы видим выше, сила работы двумя стульями – в том, что она дает возможность перевести понимание сострадательного "Я" в чувственный эмпирический опыт. Эти моменты в терапии могут быть очень мощными, поскольку клиенты узнают, что значит действительно чувствовать и выражать доброту и сострадание к себе. Терапевт подготавливает почву для взаимодействия и использует сократический диалог, чтобы облегчить его. Он создает пространство, чтобы диалог вел непосредственно сам клиент, помогая (только при необходимости) клиенту войти в контакт с эмоциональным "Я", соединиться с ним и выразить сострадание.

Эта работа становится намного проще (и, как правило, идет более гладко), когда фундамент уже заложен при помощи тех техник, что описаны в предыдущих главах.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИАЛОГА МЕЖДУ СОСТРАДАТЕЛЬНЫМИ, УЯЗВИМЫМ И САМОКРИТИЧНЫМ Я

Другой способ использовать технику работы с двумя стульями – помочь облегчить диалог между сострадательным "Я", уязвимым и самокритичным "Я". Эта техника похожа на технику ЭФТ, когда работа со стулом используется, чтобы помочь клиенту встретиться лицом к лицу с самокритикой [*Greenberg* , *Rice* , & *Elliot* , 1993; *Greenberg* & *Watson* , 2006; *Pos* & *Greenberg* , 2012]. Как мы говорили выше, разница в том, что в CFT сильный акцент делается на развитии и применении сострадательного "Я" в понимании, отношении и успокоении уязвимого "Я" и самокритичного "Я".

Это может проявляться по-разному, в зависимости от мотивации внутреннего самокритичного "Я". Мы можем добиться этого, задав сократовские вопросы. Например: «Чего хочет ваш самокритичное "Я"?» "Какова его мотивация?" «Чего вы боитесь лишиться, если голос вашего самокритичного "Я" стихнет?» Для некоторых клиентов самокритика играет в первую очередь поведенческую функцию и является просто усвоенной стратегией, которую они используют для самомотивации. Как мы видели на примере с Дженни, это инструмент, который иногда работает, несмотря на свои недостатки (*Ты просто жалкая. Все могут это сделать. Просто потерпи!*). У других клиентов самокритика может быть мотивирована страхом, призванным держать их в узде, сдерживая их, чтобы они не совершали рискованных поступков (*Ты просто все испортишь. Нет смысла даже*

пытаться!).

Однако у других клиентов самокритика основана на глубоком чувстве ненависти к себе или отвращения к себе, которое они часто усваивают через абьюзивный опыт, травмы или опыт совершения действий, противоречащих их ценностям. В этом случае критик может возникнуть из внутреннего голоса обидчика или желания причинить себе вред и наказать себя [*Gilbert* , 2010]. Может быть полезно заранее разобраться в этом, потому что это затрагивает основную мотивацию самокритики – помочь или навредить. Для клиента, который использует самокритику как инструмент самомотивации, мы можем построить диалог вокруг сострадательного "Я", признающего, что самокритика – просто способ помочь, и что она выступает только в роли самомотивации. Работа со стулом также может помочь изучить мотивацию самокритики, чтобы определить, является ли она внутренним голосом обидчика, и осознать эмоциональное воздействие внутреннего голоса самокритичного "Я". Упражнение может также помочь клиентам выработать стрессоустойчивость перед лицом самокритики, а также способность переключаться с критического на уязвимое и сострадательное "Я". Рассмотрим пример из клинической практики, в котором проявляется упомянутая выше динамика самокритики.

Терапевт: Джош, вы отлично поработали с пустым стулом на прошлой неделе. Когда вы представляли, как ваш друг Натан борется с гневом, казалось, что вы смогли войти в контакт со своим сострадательным "Я", пытаясь проявить к нему понимание.

Джош: Да, все, вроде бы, прошло неплохо.

Терапевт: Похоже, вы относились к Натану с сочувствием, выполняя это упражнении. Совсем иначе, чем вы говорите, когда ведете диалог сами с собой. Как на прошлой сессии, когда вы назвали себя "ужасным отцом". Похоже, ваш внутренний критик иногда может довольно громко говорить.

Джош: Ага. Я противен себе. Я все время пытаюсь собраться, и кажется, что это какое-то время работает, а потом я снова все порчу.

Терапевт: Похоже, вашему самокритику есть что сказать. Теперь, когда вы уже немного знаете, как ваше мудрое, доброе, сострадательное "Я" может понимать Натана, хотелось бы предложить еще одну технику с пустым стулом. Во время ее выполнения мы изучим различные точки зрения самокритики и сострадания при работе с этими чувствами. Готовы попробовать?

Джош: Конечно. Но я пока не знаю, что мне нужно делать.

Терапевт: Что ж, давайте попробуем прояснить это. Я поставлю три стула. Вот. (*Ставит три стула треугольником, каждый стул смотрит внутрь, на два других.*) Этот стул (*показывает*) будет для вашего внутреннего критика. Как только вам захочется себя покритиковать, вы можете высказаться... пока сидите в этом стуле. Этот стул (*указывает на второй стул*) предназначен для вашего уязвимого "Я" – та часть вас, которую критикует и на которую нападает ваш внутренний критик. Это та часть вас, на которую влияет критика. Вот здесь (*указывая на третий стул*) – место для вашего сострадательного "Я". Это ваша мудрая, добрая и смелая сторона, которая хочет помочь обеим этим другим сторонам "Я" – уязвимому "Я" почувствовать себя в безопасности и управлять своими эмоциями, а внутреннему критику успокоиться, чтобы он перестал так нападать. Понимаете?

Джош: (*Немного скептически.*) Думаю, да ...

Терапевт: Отлично. Как насчет того, чтобы сесть на этот стул (*указывая на место для уязвимого "Я"*) и рассказать о недавней борьбе с гневом?

Джош: Хорошо. (*Подходит к стулу.*) Два дня назад я выпустил собаку погулять на задний двор. Моя дочь Хлоя и ее друзья играли на улице и оставили ворота открытыми. И собака выбежала через открытые ворота и начала носиться по всей округе. Я так разозлился. Мне пришлось бежать за псом. Потом орал на его, когда нес его обратно в дом. Когда я принес его, то бросил на пол и наорал на Хлою за то, что она не закрыла ворота. И она, и ее мать смотрели на меня так, будто я монстр и избегали меня остаток вечера.

Терапевт: Что вы почувствовали?

Джош: Я был так зол из-за всего, что произошло. Зол на собаку, на Хлою. Я выглядел придурком, который по всему кварталу гоняет собаку. Почему нельзя просто запереть эти чертовы ворота? Ну, вы понимаете. А потом стало еще хуже, когда я на них наорал. Я все время делаю только хуже.

Терапевт: Похоже, вашему внутреннему критику есть что сказать по этому поводу. Хотите пересесть на этот стул? (*Указывает на стул для критика.*)

Джош: (*Переставляет стулья.*) Окей.

Терапевт: Итак, сидя на этом стуле вы можете позволить себе критику. Глядя на этот стул (*жестом показывает на стул, который только что освободил Джош*), посмотрите на того себя, который разозлился, гонялся за собакой, орал, бросил собаку и огрызнулся на Хлою. Вы, который был там, сказали, что всегда делаете только хуже. Что ваш внутренний критик может сказать? Представьте, что вы разговариваете с тем собой лицом к лицу, как на прошлой неделе.

Джош: Ты все портишь. (*Смотрит на терапевта.*) Так?

Терапевт: (*Кивает, указывает на стул, где сидит уязвимое я.*) Совершенно верно.

Джош: (*Смотрит на стул.*) Ты идиот. Ты ужасный отец и муж. Что с тобой, черт возьми, не так, что ты из всего такую проблему делаешь? Если бы у них была хоть капля здравого смысла, они бы от тебя сбежали! Почему тебе всегда все надо испортить? Ты мне противен! (*Качает головой и смотрит вниз.*)

Терапевт: (*Молча ждет секунд тридцать.*) Что-нибудь еще?

Джош: Думаю, это все.

Терапевт: Итак, давайте вернемся на этот стул... (*Указывает на стул уязвимого "Я".*)

Джош: (*Пересаживается.*)

Терапевт: Позвольте себе принять все, что сказал внутренний критик. (*Жестом указывает в сторону стула для критики.*) Он называл вас ужасным отцом и мужем, всегда обвинял в том, что вы все испортите... Каково вам слышать такие вещи?

Джош: (*Съеживается в кресле и смотрит вниз.*) Это ужасно. Похоже, это правда. Я бы хотел быть лучше, но, кажется, что я просто продолжаю лажать.

Терапевт: Посмотрите на него. (*Указывает на стул для внутреннего критика.*) Как вы к нему относитесь?

Джош: Я его боюсь. Он похож на моего отца. Я просто хочу, чтобы он оставил меня в покое.

Терапевт: Значит, ваш отец так критиковал вас.

Джош: Все время. Я никогда ничего не мог сделать правильно.

Терапевт: Для меня это похоже на сострадательную мудрость – выяснить, когда начал этот самокритичный голос начал звучать внутри вас, и, может быть, частично стал источником гнева, с которым вы боретесь. Как насчет того, чтобы попробовать поработать, сидя на стуле для сострадательного "Я"? (*Жест в сторону стула для сострадательного "Я".*)

Джош: Хорошо. (*Пересаживается на стул для сострадательного "Я".*)

Терапевт: Итак, давайте потратим несколько минут, чтобы замедлить дыхание и соединиться с этими качества сострадательного "Я". (*Ждет десять секунд.*) Представьте, что вас наполняет доброта и желание помочь обоим этим парням (*показывает на два пустых стула*)... мудрость смотреть глубже и видеть вещи с разных точек зрения ... и смелость работать с действительно сложными вещами.

Джош: (*Тихо садится.*)

Терапевт: Как мы можем понять этих двух парней? Начнем с этого. (*Показывает на стул уязвимого "Я".*) Он сидит там, ему стыдно за то, что он сделал, он выслушал всю эту критику. Как он себя чувствует?

Джош: Он чувствует себя ужасно. Безнадежно. Он просто хочет, чтобы его оставили в покое.

Терапевт: Ему кажется, что он постоянно все портит?

Джош: Ну да, всегда делает какую-то лажу.

Терапевт: Похоже, что ваша самокритичная личность снова вернулась. Поменяемся стульями? (*Указывает на стул для самокритичного "Я".*)

Джош: Нет, я в порядке.

Терапевт: Итак, глядя на этого парня (*указывая на стул для уязвимого "Я"*) из такой сострадательной позиции, понимаете ли вы его? Он нарочно все время все портит? Ему хочется это делать?

Джош: Нет. Он не пытается все портить. Он чувствует себя ужасно из-за этого. Он не нарочно.

Терапевт: Значит, его мотивация на самом деле состоит в том, чтобы добиться большего, но ему это тяжело?

Джош: Ага. Он хочет добиться большего, но не знает, как это сделать.

Терапевт: (*Указывает на стул для внутреннего критика*) А что с ним? Какая у него история?

Джош: Он просто хочет, чтобы этот парень (*показывая на стул для уязвимого "Я"*) перестал быть таким отстойным. Ему это просто надоело.

Терапевт: Он довольно резок... Вы сказали, что он говорит так, как говорил ваш отец?

Джош: Ага. Это как раз то, что говорил мне отец.

Терапевт: Итак, теперь мы можем понять, как этот внутренний критик научился быть таким?

Джош: О да...

Терапевт: Итак, когда ваш внутренний критик нападает на него (*указывая на стул уязвимого "Я"*), он делает это, чтоб помочь? Помогает ли это ему стать лучше?

Джош: (*Делает паузу.*) Нет. Ему просто плохо от этого.

Терапевт: Для меня это похоже на сострадательное понимание. Это похоже на то, что вы пытаетесь понять, как внутренний критик научился быть таким резким (научился у вашего отца), но вы знаете, что грубость бесполезна. Что бы вы хотели ему сказать, с этой сострадательной, понимающей позиции? (*Жест в сторону стула для самокритичного "Я".*)

Джош: (*Поворачивается к стулу для самокритичного "Я".*) Послушай, я понял. Ты устал от этого. Мы все от этого устали. Но нападки на него не помогают. Они только сводят тебя с ума и усложняют ему жизнь. (*Жесты в сторону стула для самокритичного "Я".*) Ты ведь не хочешь быть похожими на отца. (*Опускает голову.*)

Терапевт: Джош, у вас все хорошо. Кажется, это ваше уязвимое "Я". Как насчет пересесть обратно на этот стул? (*Указывает на стул для уязвимого "Я".*)

Джош: (*Пересаживается.*)

Терапевт: Похоже, какая-то часть вас действительно боится превратиться в вашего отца.

Джош: Да. Я хотел сказать, он был прекрасным человеком. Но в детстве я его очень боялся. Он так злился на каждую мелочь. Я просто старался не попадаться ему на глаза. Я не хочу, чтобы мои дети относились ко мне так же. Я не хочу, чтобы они научились от меня тому же, чему я научился от него.

Терапевт: Как вы хотите, чтобы они относились к вам, Джош?

Джош: (*Со слезами на глазах.*) Я хочу, чтобы они любили меня, понимаете. И знали, что и я их люблю. Но я продолжаю делать ерунду. Мне хочется стать лучше.

Терапевт: Вот почему вы здесь, не так ли? Потому что хотите добиться большего? И вы очень стараетесь работать над этим, верно?

Джош: Да.. Просто хочется, чтобы все было быстрее.

Терапевт: Джош, не могли бы вы снова вернуться на этот стул? (*Жестом показывает в сторону стула для сострадательного "Я".*)

Джош: Конечно. (*Пересаживается.*)

Терапевт: Взгляните на Джоша с этой сострадательной точки зрения. (*Жесты в сторону стула для уязвимого "Я".*) Он здесь на терапии, пытается стать лучше, быть

хорошим примером для детей. Ему ведь нелегко?

Джош: Да, ему действительно сложно.

Терапевт: Как вы к нему относитесь?

Джош: Мне его жаль.

Терапевт: Вы хотите ему помочь?

Джош: Да, думаю. То есть, если бы я мог...

Терапевт: Ну, вы видите, как много он работал. У него есть прогресс?

Джош: Думаю, да. Пару раз на этой неделе я – то есть он – начинал злиться, а потом успокаивался. Не знаю, заметил ли кто-нибудь, но я заметил. Это был один из тех случаев, когда я обычно выхожу из себя. Но я просто некоторое время спокойно подышал. А еще я провожу больше времени с детьми, как мы говорили.

Терапевт: Итак, вы видели, что усилия немного окупились. Но тот Джош сидит там, впадая в безнадежность и думает о себе ужасные вещи. Он боится, что заставит своих детей чувствовать то же, что и он к своему отцу. Что вы хотите ему сказать? Что вы хотите дать ему понять? (*Указывает на стул для уязвимого "Я".*)

Джош: (*Смотрит на стул.*) Ты не такой, как отец. По крайней мере, это касается плохой стороны. Он даже не видел, что это проблема, и ему, черт возьми, было все равно, что мы об этом думаем. Тебе не все равно, и ты хочешь стать лучше.

Терапевт: Как вы можете подбодрить его, чтобы продолжал и не сдавался?

Джош: Ты много работаешь, и это дает результат. Конечно, ты все же иногда ошибаешься, но нельзя ожидать от себя, что станешь идеальным.

Терапевт: Это здорово ... продолжайте... дайте ему знать, что вы видите, что он поступает правильно.

Джош: Ты хорошо поработал, смог успокоиться и найти время поиграть с детьми в футбол. Им было очень весело. (*Обращается к терапевту.*) Было действительно весело.

Терапевт: Похоже на то. Ваше сострадательное "Я" рекомендовало бы больше проводить времени с детьми?

Джош: Конечно.

Терапевт: Как насчет того, чтобы снова вернуться на этот стул? (*Указывает на стул для уязвимого "Я".*)

Джош: (*Пересаживается.*)

Терапевт: Давайте уделим немного времени тому, что сказал *Сострадательный Джош.* Он заметил, как усердно вы работаете, чтобы стать лучше, какие делаете успехи. Он призывает вас продолжать. Что вы чувствуете от этого?

Джош: Мне приятно. Немного странно.

Терапевт: Немного странно...

Джош: Да, я просто никогда раньше не говорил с собой так.

Терапевт: Но это хорошо?

Джош: Да... не все так безнадежно. Думаю, это вселяет надежду.

Терапевт: Итак, какой из этих голосов говорит более полезные вещи, если рассуждать о помощи в регуляции гнева и улучшения отношений с семьей? (*Указывает на пустые стулья.*)

Джош: Вот этот. (*Указывает на стул для сострадательного "Я".*)

Терапевт: Похоже, если вы позволите себе прислушаться к словам *Сострадательного Джоша,* вашему внутреннему критику нечего будет сказать.

Джош: Да.

В приведенном выше эпизоде видим, что происходит несколько событий. Терапевт провоцирует диалог между самокритичным и уязвимым я, чтобы получить представление о динамике самокритики Джоша. Критик, по крайней мере частично, является внутренним голосом отца Джоша, который представляет модель гневного поведения. У критика также есть некоторое отвращение, а также, возможно, ошибочное представление о том, будто Джошу будет лучше, если он будет на того нападать. Обратите внимание: когда терапевт

просит Джоша пересесть на другой стул, часто он почти сразу дает подсказку связать движение с аффективной динамикой взаимодействия: "Как ты к нему относишься?" "Каково вам это слышать?" Приходит сострадательное понимание как позиции уязвимого "Я" – которое все еще борется, – так и позиции критика, разыгрывающего гневный, критический сценарий, извлеченный из детского опыта.

Наконец, сострадательное "Я" подталкивают к тому, чтобы проявить понимание, доброту и поддержку к уязвимому "Я" (с помощью и поощрением терапевта), а затем сравнить влияние этого сострадательного взаимодействия и предыдущих, критических. Вы наверняка заметили, что мы не пытаемся победить самокритику или спорить с ней. Фокус внимания, скорее, направлен на то, чтобы облегчить сострадательное понимание. Рамки книги позволяют лишь вкратце ознакомить читателя с этим упражнением – подумайте, как вы могли бы облегчить ситуацию и помочь Джошу лучше понять свой внутренний диалог, переключаться между этими точками зрения и сочувственно относиться к разным аспектам личности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В этой главе мы исследовали технику работы с пустым стулом, чтобы сосредоточить фокус внимания на эмпирическом опыте сострадательного "Я", а также изучить сострадание и применить его к динамике самокритики. Чем больше мы можем перевести сострадание в ощущаемый опыт, мысли и поведение в настоящий момент, тем лучше. В следующей главе мы разберемся с тем, какую роль играет формулирование случаев в организации понимания клиентов и их проблем.

ГЛАВА 13

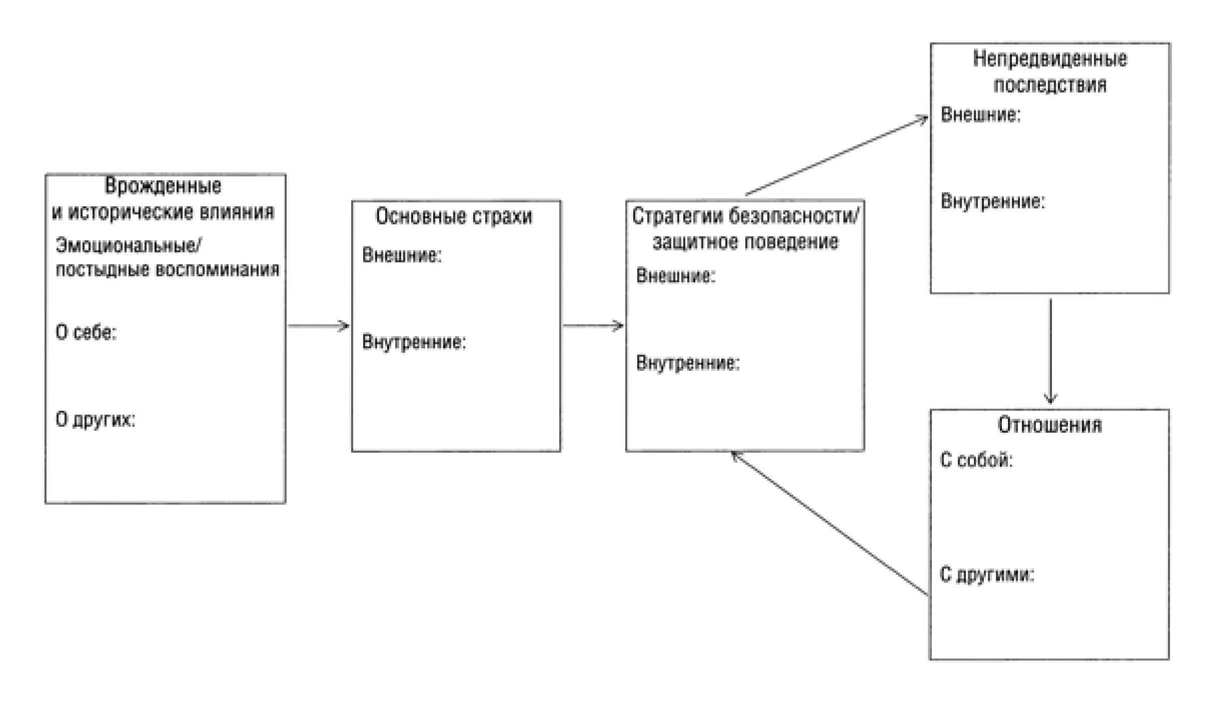
Сострадательная интеграция. Формулирование, случая в CFT

Для некоторых терапевтических методов формулирование случаев – основа организации понимания происхождения проблемы, поддерживающих факторов и терапевтических интервенций, которые сосредоточены на отдельном клиенте [*Eells* , 2010]. В частности, для сложных случаев формулирование дает клиницистам способ организовать всю информацию, которую им дают клиенты, так, чтобы подготовить почву для теоретической интервенции. В этой главе мы рассмотрим формулирование случаев в CFT.

ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ФОРМУЛИРОВАНИЯ СЛУЧАЕВ В CFT

Фокусирование на концептуализации и формулировании случаев в CFT можно представить себе как "распаковку" ответа на угрозу. Так мы сможем понять, как исторические и нынешние факторы привели к возникновению тревожного опыта наших клиентов, и как благодаря этому опыту сформировались их поведенческие реакции (и со временем их образ жизни), а также их отношение к себе и другим. Параллельно с формулированием случаев в CFT мы фокусируем внимание на депатологизации проблем клиентов, поскольку это помогает нам понять их проблемы в контексте развития, в котором они оправдывают себя. Гилберт [*Gilbert* , 2010] утверждает, что формулирование случаев в CFT помогает понять *врожденные и исторические влияния,* которые провоцируют *основные внешние* и *внутренние угрозы и страхи,* которые порождают *внешние и внутренние стратегии безопасности,* которые создают *проблемные непредвиденные последствия,* которые влияют на *отношения с собой и другими,* которые сами в свою очередь формируют текущие стратегии безопасности. Таблица формулирования случаев в CFT ниже отображает эти элементы во взаимосвязи друг с другом. Рассмотрим каждый компонент формулирования вкратце.

Рабочий лист формулирования CFT -случая



Данный рабочий лист был создан Расселом Кольцом специально для этой книги на основе работы Пола Гилберта и *Фонда милосердного разума* (*Compassionate Mind Foundation* , http://www.compassionatemind.co.uk). Разрешается его свободное распространение в клинических или учебных целях.

Врожденное и историческое влияние

Как и было сказано в предыдущих главах, сострадательное понимание проблем и поведения наших клиентов основано на понимании того, как эти проблемы объясняются в контексте различных биологических и социальных влияний, сформировавших жизнь клиента. В этом разделе формулирования будем опираться на воспоминания клиентов о значимых жизненных событиях, а также об опыте и истории ранней привязанности, которые мы обсуждали в главе 6. Акцент делается на эмоциональные воспоминания о заботе, угрозе, пренебрежении, абьюзивном опыте, одиночестве, стыде и любых других переживаниях, которые во многом повлияли на восприятие клиентом себя и других [*Gilbert* , 2010]. Как вы, наверное, себе представляете, история формируется с течением времени, по мере того, как внутри терапевтических отношений устанавливаются безопасные отношения. С каждым открытием мы получаем возможность сформировать модель сострадания и помочь клиенту научиться относиться к своему собственному опыту с состраданием, валидизировать его и понимать, как этот опыт сформировал жизнь клиента и продолжает постоянно влиять на ее течение.

Это исследование может помочь нам понять, как клиенты приучились относиться к себе (как компетентным, уязвимым, ущербным, достойным или недостойным любви и заботы и т. д.) и другим (как не-опасным, опасным, заслуживающим доверия или нет). Когнитивные терапевты и схема-терапевты могут назвать эти основные идеи схемами-о-себе (или схемами-о-других). В терапии привязанности их называют "внутренними рабочими моделями". В CFT мы подчеркиваем связь этих глубинных репрезентаций себя и других с эмоциональными воспоминаниями о других и взаимодействиями с другими, а также с прочувствованными ощущениями, которые они могут порождать, – воспроизводясь через мощные эмоциональные и телесные реакции, которые клиенты могут с трудом понять или вербализировать [*Gilbert* , 2010]. Можно также проанализировать и то, как такой опыт формирует у наших клиентов опыт трех кругов эмоций, – отношение к себе и миру способом, определяемым шаблонами угрозы, влечения и безопасности, – и будут ли они иметь тенденцию к жесткому застреванию в переживаниях угрозы или влечения, или способны будут плавно переключаться между эмоциями, мотивами, и точками зрения, отвечая на различные ситуации.

Основные страхи

В результате формулирования случаев в CFT эти исторические влияния могут пробудить основные страхи, глубинные угрозы и неудовлетворенные потребности. Эти страхи часто возникают в детстве и организуются вокруг основных тем: покинутость, отвержение, стыд и причинение вреда или абьюз [*Gilbert* , 1989, 2010; *Beck* , *Davis* & *Freeman* , 2014]. В CFT проводится различие между внешними угрозами и внутренними угрозами. [*Gilbert* , 2010]. Внешние угрозы основаны на опыте общения с другими людьми и с внешним миром. К ним относятся отвержение, эксплуатация, нанесение вреда другими людьми. Внутренние страхи – это страх потери контроля, глубинная неполноценность или "недостойность" любви, или невозможность высвободиться из пут депрессии, тревожности, гнева. Выявление глубинных угроз может помочь клиентам выработать сострадательное отношение к своим трудностям, поскольку они начнут понимать, как взаимосвязаны их история, их глубинные страхи и тревожный опыт, который они переживают в настоящем.

МЕТОДИКА "ПАДАЮЩАЯ СТРЕЛА"

Учитывая огромное количество материалов, которые клиенты нам предоставляют, иногда сложно определить глубинные схемы страха клиента. Методика *"падающая стрела"* – вот мощный и простой способ разобраться в них. Она взята из работы Дэвида Бернса по когнитивно-поведенческой терапии [*Burns* , 1980]. В этой методике клиницист начинает с того, что определяет тревожную мысль или ситуацию, которая беспокоит клиента. Как только ситуация или мысль определены, клиницист отвечает на вопросы (зафиксированные в одной вербализации): "Почему это вас расстраивает? Что это означает?" (обращение "вы/для вас" можно вставить в конце второго заявления, если необходимо). После того, как клиент ответил, утверждения повторяются, пока клиент и терапевт не окажутся в центре угрозы. В этот момент часто отмечается видимый сдвиг в невербальном поведении клиента, поскольку эмоциональная реальность констатации глубинной угрозы задевает за живое. Вместо того, чтобы пытаться изменить формулировку утверждений, полезно познакомить клиента с методикой, как показано в приведенном ниже диалоге.

Терапевт: Джош, вы говорили, что в последнее время поведение сына в классе очень вас расстраивает. Хотя отметки в табеле у него хорошие, похоже, у вас есть опасения по поводу его поведения в классе?

Джош: Да. Я правда из-за этого волновался. Учитель сказал на собрании, что Эйден вскакивает с места и иногда слишком разговорчив и отвлекает других учеников. Я из-за этого очень разозлился. Намного больше, чем того требовала ситуация, ведь оценки у него хорошие. Меня это очень беспокоит.

Терапевт: Давайте посмотрим, сможем ли мы разобраться в этом. Часто за тревожными мыслями и ситуациями скрыты глубинные опасения, которые действительно беспокоят нас. Мне бы хотелось предложить вам попробовать выполнить методику *"падающая, стрела".* Я сейчас спрошу вас об этой ситуации, а затем, когда вы будете отвечать, стану повторять вам снова и снова несколько вопросов. Пусть это вас не раздражает - эти вопросы приведут нас прямо к вашему основному страху. Как вам? Попробуем?

Джош: Почему бы и нет.

Терапевт: Хорошо. Вы сказали, что сильно расстроились из-за поведения Эйдена в классе. Почему это вас расстраивает? Что это означает для вас?

Джош: Ну, это проблема. Я имею в виду, учитель сказал, что иногда сын агрессивно ведет себя.

Терапевт: То есть, ваш сын иногда нарушает правила. Почему это расстраивает вас и что это значит для вас?

Джош: Ну, знаете, в каждом классе есть "трудные дети". Я беспокоюсь, что Эйдена станут считать проблемным ребенком в классе.

Терапевт: Почему это расстраивает вас и что это значит для вас?

Джош: Вы знаете, как к этим детям относятся. Обвиняют родителей. Они всегда

начинают винить родителей.

Терапевт: Почему это вас расстраивает? Что это означает для вас?

Джош: Это означает, что учитель или другие родители могут подумать, что я плохой отец.

Терапевт: Так, значит, они могут подумать, что вы плохой отец. Почему это расстраивает? Что это означает для вас?

Джош: (*Пауза; смотрит вниз.*) Может, *я и есть* плохой отец.

Терапевт: (*Пауза.*) Как вы думаете, это может быть вашим основным страхом? Что вы можете быть плохи в роли отца?

Джош: (*Задумчиво; медленно кивает.*) Ага. Думаю, да. Я беспокоился об этом с тех пор, как родился Эйден.

Выше мы видим, что основной страх Джоша связан с внутренней угрозой оказаться плохим отцом. В зависимости от опыта, клиенты могут также иметь основные опасения, связанные как с внешними, так и с внутренними угрозами. У Дженни, например, есть внешний страх, что другие в конечном итоге отвергнут ее, независимо от того, что она делает, и связанный с этим внутренний страх – что, возможно, с ней что-то не так, и что это вызывает такой отказ. Понимание этих основных страхов часто может обеспечить контекст сострадания, который поможет понять развитие "дезадаптивной" копинг-стратегии у клиента.

Стратегии безопасности и защитное поведение

Глубинные страхи могут вызывать у клиентов сильный дистресс, и многие из их проблем будут корениться в попытке избежать этого дистресса. В CFT это называется *стратегиями безопасности,* то есть, защитным поведением, разработанным чтобы свести к минимуму бедствие, связанное с угрозой. Эти стратегии, часто основанные на избегании, развиваются у многих наших клиентов. Например, пациент с посттравматическим стрессовым расстройством, стремится избегать ситуаций, напоминающих о травме, и пьет, чтобы справиться с воспоминаниями об этом; пациент с депрессией или паническим расстройством не покидает дом; клиент, который подвержен вспышкам гнева и винит в этих вспышках всех остальных; чрезмерно тревожный подросток, который режет себе руки, чтобы справиться с сильными эмоциями. Поскольку мы используем сократический диалог для изучения проблем клиентов, то примеры таких стратегий безопасности часто становятся очевидными.

Ключ к осознанию стратегий безопасности – будь то острые копинг-стратегии поведения или уже устоявшийся образ жизни, – заключается в том, что они, как правило, основаны на *угрозах* и часто включают избегание. Такие стратегии направлены на минимизацию контакта с угрожающими ситуациями, мыслями, воспоминаниями и опытом, а не построении такой жизни, которую хотят иметь клиенты. Сострадание исходит из понимания этого поведения в контексте. Какими бы бессмысленными или даже вредными они ни казались изолированно, в контексте основных угроз клиента и его исторического бэкграунда, мы видим, что они стопроцентно оправданы. Клиент делает все возможное, чтобы справиться с угрозой, часто используя стратегии, которым его открыто или исподволь учили, как мы уже сказали выше. Однако, как вы, наверняка, себе представили, такие защитные стратегии часто имеют непредвиденные и нежелательные последствия – что приводит нас к следующему этапу формулирования.

Непредвиденные последствия

Стратегии безопасности очень часто имеют непредвиденные и дезадаптивные последствия, которые могут служить для решения проблем клиента, усугублять их или создавать другие трудности [*Gilbert* , 2010; *Salkovskis* , 1996]. Они часто связаны с избеганием, поскольку клиент пытается ограничить контакт с неприятными эмоциональными переживаниями, мыслями (как в случае компульсий при ОКР) и ситуациями. Эти непредвиденные последствия могут нанести вред, как мы видим на примере клиента с социальной тревожностью, который избегает социальных ситуаций и упускает

потенциально важные жизненные возможности, чтобы избежать беспокойства, вызванное такими ситуациями. Такие клиенты, как Дженни, которые боятся отказа, могут избегать эмоционально честного разговора из-за страха осуждения [*Gilbert* , 2010]. Эти последствия также могут явно вредить клиентам или другим людям. Это видно на примере тех клиентов, кто склонен к нанесению самоповреждений и злоупотреблению психоактивными веществами, чтобы справиться с эмоциональным дистрессом, или тех, кто проявляет агрессию, чтобы вызвать чувство социального доминирования, таким образом пытаясь предотвратить чувство уязвимости.

Сократический диалог можно использовать, чтобы помочь клиентам с состраданием исследовать связь их стратегий безопасности с прошлым жизненным опытом и глубинными страхами, а также разобраться в том, как эти стратегии приводят к нежелательным последствиям в их собственной жизни. Как мы видели в предыдущих эпизодах, Дженни смогла заметить, что ее стратегии избегания социальных ситуаций и отстранения от них оправданы в свете травматических для нее переживаний отвержения, которые она пережила в более младшем возрасте. В то же время эти стратегии Дженни не позволяют ей иметь потенциально полезные социальные контакты, в которых она в конечном итоге и испытывает потребность (и которые помогли бы ей научиться чувствовать себя в безопасности с другими).

У Джоша более тонкая стратегия безопасности – склонность обвинять жену и ребенка в том, что "доводят" его до вспышек гнева. Хотя мы ограничены объемом книги и не можем включить весь эпизод, но, благодаря сократическому диалогу, Джошу удалось понять, что почти сразу после вспышки гнева, у него возникает сильный прилив эмоциональной боли и стыда (вероятно, связанный с активацией его основных опасений быть плохим отцом и мужем). Вопросы могут быть следующими: "Как обычно развиваются эти ситуации?" "Каково это видеть, что ваши слова обидели жену или сына?" и "Что будет дальше?" Чтобы избежать этой боли, Джош почти немедленно начинал обвинить свою семью. Так он снимал с себя ответственность за его отношение к ним. Как мы можем представить, такое поведение создает только больше проблем для Джоша, поскольку его семья реагирует на его вспыльчивость и обвинения, дистанцируясь от него и становясь "тише воды, ниже травы", когда он рядом. Видя эту отстраненность, Джош усиливает ощущение себя как ущербного родителя и партнера.

Непредвиденные последствия этих основанных на угрозах стратегий безопасности могут постоянно формировать паттерны таких отношений с собой и другими, которые удерживают клиентов в замкнутом круге угроз. Разыгрывая сценарии, которые все глубже укореняют их в схемах стыда, клиенты этими сценариями мешают себе устанавливать связь с другими.

Отношение к себе и другим

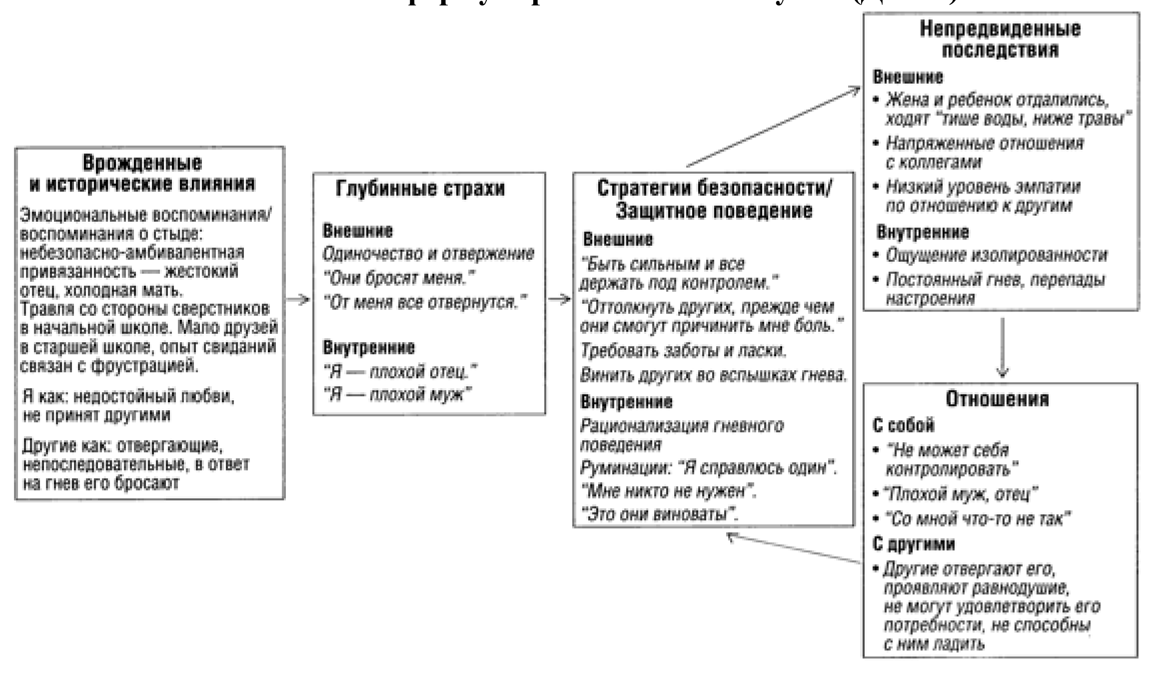
В заключительном компоненте формулировании случаев в CFT мы разбираемся в том, как непредвиденные последствия, описанные выше, могут формировать и укреплять отношение наших клиентов к себе и другим. В формулировании случаев в CFT нет ничего клишированного или шаблонного. На каждом из этапов мы возвращаемся к основным эмоциональным переживаниям клиента. Эти аффективные переживания особенно важны с точки зрения того, насколько скрытые чувства клиентов к себе и другим формируются с течением времени в результате усложнения стратегий безопасности и тех последствий, к которым они приводят. Избегание контактов с другими из-за страха быть отвергнутым приводит к дистанцированию и прекращению социальных контактов, укрепляя в клиентах мнение о себе, как недостойных любви, а о других – как о холодных и неприступных. Злоупотребление психоактивными веществами, как защитой от травмирующих воспоминаний, может привести к проблемам во взаимоотношениях и снижению эффективности, формируя и закрепляя основанное на стыде мнение о себе, как сломленных и некомпетентных. Как клиенты отмечают (или просто *чувствуют*) последствия их стратегий безопасности, их опыта общения с собой и другими могут усложниться, превратившись в

непреодолимые и неизбежные.

Подобно глубинным страхам, эти модели отношения к себе и другим (и связанный с ними дистресс) могут привести к разработке дополнительных стратегий безопасности, которые приводят к еще более проблемным непредвиденным последствиям. Со временем клиенты могут оказаться в ловушке цикла, в которой каждое их усилие, – а ведь любая попытка имеет оправдание с точки зрения предыдущего опыта, – кажется, углубляет их проблемы. Изучая связи между различными компонентами формулирования, мы может помочь нашим клиентам с сострадательным пониманием отнестись к факторам, поддерживающим их "зацикленность". Развив это понимание, мы можем совместно с клиентом работать над тем, чтобы помочь им заменить стратегии безопасности эффективными, сострадательными копинг-стратегиями и отношением, которые приведут к положительным последствиям в их жизни и создадут положительный опыт себя, как сострадательного и компетентного. Давайте посмотрим на заполненный лист формулирования CFT-случая для Джоша.

Хорошее формулирование случая часто приводит нас прямо к планированию лечения. Принимая во внимание формулирование выше, мы можем считать, что Джошу, вероятно, будет полезен сократический диалог, который поможет развить сострадательное понимание того, что его гнев и проблемы в контексте его темперамента и социального воспитания абсолютно оправданы. Тренировка осознанности поможет ему научиться распознавать возникновение гнева и раздражительности, а также мыслей об отвержении, нелюбви и негативных руминаций ("мысленной жвачки") о себе и других. Такие стратегии, как успокаивающее ритмичное дыхание, образы безопасного места и сострадательные письма, помогут Джошу успокоиться в таких ситуациях, позволяя ему переключиться на более сострадательную позицию и избежать цикла вспышек гнева, обвинений и стыда, в которых он застревал ранее. Джошу также, вероятно, будет полезна сострадательная работа над собой, которая подчеркивает развитие определенных навыков, таких как ментализация и сочувствие к другим и себе. Эта работа будет быть нацелена на развитие сострадательного диалога с собой и адаптивных способов взаимоотношений с семьей и коллегами, – например, тренинг ассертивности.

Рабочий лист формулирования CFT -случая (Джош)



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Некоторые из наших клиентов имеют великое множество проблем, что может сбить с толку и затруднить поиск отправной точки лечения. Формулирование случаев помогает

организовать наши наблюдения за клиентами и спланировать эффективные стратегии лечения. Как вы понимаете, процесс формулирования случая и его совместное изучение с клиентом может быть эмоциональным опытом. Когда клиенты осознают, что их жизнь сформировалась таким образом, что со временем приводила только к бо льшим страданиям, – страданиям, которые, возможно, усугублялись их собственными попытками справиться с ними, – это может быть достаточно болезненно. В CFT этот процесс всегда коренится в сострадательном понимании и соединении нашего исследования с аффективным опытом клиента. В следующей главе мы рассмотрим эффективный способ помочь клиентам исследовать их эмоции в процессе выполнения техники с пустым стулом (с которой мы знакомились в предыдущей главе): техника "множественные я".

ГЛАВА 14

Изучение аффекта: техника "множественное Я"

Основная цель CFT – помочь клиентам с состраданием отнестись к своему эмоциональному опыту. Мы уже говорили о том, как различные аффекты и мотивации могут организовать опыт наших клиентов очень разными способами. Мы предложили технику "сострадательного "Я" в качестве организующей основы для развития адаптивного, наполненного теплотой и уверенностью в себе "Я". В этой главе мы представим технику работы со стулом, которая свяжет все это воедино: технику «множественное "Я"» [*Kolts* , 2012].

МНОЖЕСТВЕННЫЕ ВЕРСИИ "Я"

В технике «множественное "Я"», разработанной Полом Гилбертом, клиентов направляют во время их исследования того, как различные аффекты и мотивы формируют их опыт. Мы будем предлагать клиентам идентифицировать ситуацию, с которой они борются, и помогать им изучить ответ на ситуацию – их чувства, мысли и мотивации, связанные с различными эмоциональными состояниями. По мере того, как клиенты входят в эти разные эмоциональные "Я" и выходят из них, мы их направляем. Упражнение "множественное "Я", обычно фокусируется на гневе («гневное "Я"»), тревоге («тревожное "Я"») и грусти («грустное "Я"»), но можно заменить различные "Я" в зависимости от того, что беспокоит клиента. После изучения точек зрения этих различных "Я", клиента побуждают переключиться на точку зрения сострадательного "Я", и рассмотреть и ситуацию, и точку зрения других эмоциональных "Я" с этой сострадательной позиции. Это хорошо работает во время выполнения техники со стулом, в которой разные стулья используются для каждого эмоционального "Я". Клиенты также могут выполнять упражнение в письменной форме как домашнее задание или даже в групповой терапии, используя лист бумаги, разделенный на четыре части – по одной для каждого "Я".

Хотя техника множественное "Я" довольно проста, в ней происходит много всего. Наш друг и коллега Тобин Белл, который занимается исследованием техники «множественного "Я"», подчеркивает, что существует множество потенциальных целей, к которым мы на практике стремимся. Вот лишь некоторые из них [*личное общение,* 2015].:

• Повысить уровень осознанности и подверженности эмоциям угрозы, которых можно избежать.

• Изучить, как различные эмоциональные точки зрения организуют разум и тело.

• Открыть путь к пониманию эмоциональной динамики самокритики («Что гневное "Я" думает о тревожном "Я"»?)

• Научиться переключаться между различными эмоциональными переживаниями и точками зрения, а также развить уверенность в том, что это возможно сделать.

• Развить и проявить сострадание к этим различным эмоциональным "Я".

• Сострадание в действии: тренируйтесь отдавать бразды правления сострадательному "Я".

• Развить толерантность и сострадание к сторонам "Я", которых избегают, чтобы их

можно было интегрировать в позитивную самоидентичность.

Изучение множественных версий "Я"

Изучая точки зрения различных эмоциональных "Я", терапевт начинает с подсказки клиенту, что тому следует "пригласить" этот аспект "Я", позволяя себе глубоко погрузиться в эмоции, которых он обычно старается избегать. Это может быть сложно, поскольку клиенты, возможно научились не только не признавать, но даже не испытывать определенные эмоции. Некоторым клиентам может понадобиться не раз выполнить упражнение, прежде чем они смогут соединиться с аспектами "Я", которых ранее избегали.

Вот несколько советов, как облегчить практику.

• Убедите клиента в том, что вы будете рядом, чтобы направлять его во время выполнения упражнения.

• Начните с того, что предлож*и* те клиенту понять, как эмоции ощущаются в теле, и попросите представить, как эти ощущения возникают и нарастают внутри.

• Затем предложите подумать о мысленных переживаниях, связанных с эмоцией: мысли, образы и мотивация. Если бы эта эмоция могла говорить, что бы она сказала? Что бы она хотел сделать? Если бы (злое/тревожное/грустное) "Я" заполучило полный контроль и неограниченную власть, что бы оно сделало? Чего *хочет* это эмоциональное "Я"?

• Можно начать с эмоции, которую клиенту легче понять, а затем перейти к менее знакомым эмоциям.

• При переходе от одного "Я" к другому, попросите клиента выполнить технику успокаивающего ритмичного дыхания. Мы также иногда предлагаем мысленно "очистить рецепторы", "обнулиться", предлагая клиенту визуализировать какие-то вещи, часто несерьезные, – чтобы помочь сменить эмоцию и немного облегчить переживание.

• Сообщите клиенту, что это нормально, – "застревать" в эмоциях и сложно переключаться. Убедите клиента, что это нормально, и побудите его проявить уважение к этому аспекту своего "Я" и продолжать идти вперед.

Капитан корабля

Одна из целей техники «множественное "Я"» – помочь клиентам сострадательно отнестись к различным версиям "Я", сформировавшимся на почве угроз. Идея в том, чтобы изменить их отношение к этим эмоциям, переключившись с точки зрения *со-мной-что-то-не-так* на *такая-реакция-на-предполагаемые-угрозы-вполне-объяснима.* Наши эмоции, основанные на воспринимаемых угрозах, не *плохи;* просто они не всегда являются наиболее полезной реакцией на современные стрессоры.

Мы обнаружили, что клиентам зачастую легче сочувствовать своему тревожному "Я", если до этого мы подготовим почву для упражнения с помощью метафоры, которую мы назовем "капитан корабля" [*Kolts* & *Chodron* , 2013]. В этой метафоре клиент представляет себя кораблем в море, на борту которого плывут разные пассажиры, в том числе эмоциональные "Я" клиента. Вот корабль попадает в шторм (поскольку все мы сталкиваемся с эмоциональными "штормами" в жизни). Мы представляем, что пассажиры испытывают все те эмоции, что и всегда, и делают то, что делают всегда: гневное "Я" бушует и критикует; тревожное "Я" беспокоится, съеживается; грустное "Я" унывает и падает духом. Затем мы делаем сострадательное "Я" капитаном корабля. Добрый, мудрый и уверенный в себе, этот капитан понимает, что штормы – лишь часть управления парусным судном. Он обладает мудростью и опытом, чтобы вывести корабль в безопасное место. Капитан также понимает, что такие штормы могут очень испугать пассажиров, поэтому вместо того, чтобы расстраивать их, капитан утешает и успокаивает их, предлагает позаботиться обо всем.

Эта метафора подготавливает почву для сострадания клиентов своим реакциям, вызываемым различными эмоциями угрозы, понимая при этом, что мы не отдаем корабль в руки их эмоциональных "Я". Мы делаем сострадательное "Я" главным аспектом "Я", и с этой позиции работаем и с ситуацией, и с эмоциями, вызванными ею. Давайте рассмотрим пример того, как это может происходить во время сеанса.

Терапевт: Джош, мы потратили некоторое время на обсуждение вашего гнева, но при

формулировании случая, похоже, есть и другие эмоции, на которые стоит обратить внимание. Интересно, могли бы вы попробовать выполнить другое упражнение со стулом, чтобы изучить эти различные чувства?

Джош: Я не уверен, что понимаю смысл этого упражнения. Гнев – реальная проблема.

Терапевт: Интересно, что гнев иногда может действовать как вторичная эмоция. Это означает, что он может возникнуть в ответ на другие эмоции. Если мы внимательно присмотримся к своему гневу, то зачастую сможем обнаружить, что за ним скрываются другие, более уязвимые чувства, такие как страх, печаль или беспокойство. Иногда мы даже можем использовать гнев, чтобы избежать этих чувств. Понятно ли это?

Джош: Логично. Я так делаю.

Терапевт: Не могли бы вы рассказать об этом подробнее?

Джош: Я чувствую гнев, чтобы не чувствовать все остальное. Я не разрешаю себе раскисать.

Терапевт: О, я много это слышал. Многие из нас склонны использовать гнев таким образом. Как думаете, вы могли бы разрешить себе эти чувства, если бы я был там, чтобы помочь вам?

Джош: (*Неохотно.*) Думаю, да.

Терапевт: Вспомните, когда мы говорили о сострадании как о смелости столкнуться с тем, что нас пугает? Именно об этом мы и говорили. В этой технике мы рассмотрим недавнюю ситуацию, которая вызвала ваш гнев, и исследуем как разные эмоции, связанные с этой ситуацией. Мы изучим точку зрения вашего гневного "Я", тревожного "Я", грустного "Я", и в завершение – сострадательного "Я", с которым вы знакомы.

Джош: Мгм.

Терапевт: Пока я расставляю стулья для упражнения, не могли бы вы вспомнить недавнюю ситуацию, в которой вам пришлось бороться с гневом? (*Встает и расставляет четыре стула на некотором расстоянии друг от друга, в форме квадрата, углы которого направленные внутрь.*)

Джош: Это просто. Вчера вечером мы с женой поссорились.

Терапевт: (*Возвращается в свое кресло.*) Не могли бы вы рассказать мне об этом поподробнее?

Джош: Конечно. Я пришел с работы, и как только я вошел в дом, она начала цепляться ко мне. Пару недель назад перестала работать наша газонокосилка. Я сказал ей, что я починю ее, как только смогу, хотя я не знаю, что с ней не так. Ну, и я планировал починить ее на выходных, но мы были заняты другими вещами. Вчера вечером, едва я вошел на порог, она сказала, что газонокосилка все еще не работает (*ворчливым голосом*) *"Газонокосилка уже работает?"* Она же знала, что нет! Я просто сорвался на нее и сказал, что если она хочет починить эту чертову штуку, то и сама может это сделать. После этого она просто замолчала. И она, и дети избегали меня остаток вечера, а я весь вечер кипел из-за случившегося. Как будто проблема вечно во мне. В смысле, я только вернулся с работы и вошел в дом. Я ужасно чувствую себя из-за всего, но мне хочется стать лучше.

Терапевт: Похоже, это идеальный опыт для этого упражнения, Джош. Похоже, у вас много эмоций по поводу этой ситуации. Готовы начать?

Джош: Думаю, да.

Терапевт: Отлично. Для начала, как насчет того, чтобы сесть на этот стул? (*Указывает на стул.*)

Джош: (*Подходит к стулу и садится.*)

Терапевт: Здесь будет сидеть ваше гневное "Я". Помните, мы обсуждали, что разные эмоции могут по-разному организовать наш разум и тело? Наши внимание, мысли, чувства – что-то в этом роде? Мы сейчас в этом разберемся. Как будто вы пригласили в комнату свое гневное "Я". Думая об этой ситуации; позвольте себе испытать любой гнев, который у вас есть по этому поводу, и пусть он выйдет на поверхность. Если бы вы почувствовали, что этот гнев нарастает внутри вас, что бы вы почувствовали в теле?

Джош: Я чувствую его, как напряжение. Оно в челюсти, в районе лба, в животе. Я весь напрягаюсь.

Терапевт: Представьте, что напряжение наполняет ваше тело, растет и усиливается. Ваше гневное "Я" полностью захватило контроль. Представьте, что гнев полностью овладел вами. Дадим гневной версии вашего "Я" высказаться, пусть говорит. Представьте себя переполненным гневом. Что вы чувствуете?

Джош: Я в ярости! И на нее, и на самого себя.

Терапевт: У вас все отлично. С этой точки зрения вашего гневного "Я", что вы думаете? Что говорит эта гневная версия вашего "Я"?

Джош: Что она не ценит моих поступков. Я только что вернулся с работы! Все, что я хотел, это отдохнуть и немного расслабиться, а она начинает ныть о своей газонокосилке. Почему она не чинит гребаную газонокосилку? Почему я должен все делать? Она всегда говорит: 'Нам нужно сделать это..." или "Нам нужно сделать то..." Я знаю, что это значит – что *мне* нужно сделать это! Мне это надоело, понимаете?

Терапевт: Похоже, вашему гневному "Я" есть что сказать. Если бы ваше гневное "Я" имело над этой ситуацией тотальный контроль, что оно хотело бы сделать? Что бы вы сделали?

Джош: Я точно знаю, что бы сделал. Я бы сказал ей, куда засунуть эту свою газонокосилку. Я бы сказал ей, что устал от такого отношения, а потом собрал бы шмотки, сел в машину, уехал и больше не возвращался. (*Дыхание учащается, качает головой.*)

Терапевт: Джош, вы сказали, что злились и на Карен, и на себя. Можете рассказать об этом с точки зрения своего гневного "Я"? Какие чувства гневное "Я" испытывает к вам?

Джош: Мое гневное "Я" меня ненавидит. Почему я все время делаю эту лажу? Что, к чертям собачьим, со мной не так? А потом, после всего... мне хочется извиниться перед ней, я пытаюсь с ней поговорить, но не могу. Что со мной, черт побери, не так?

Терапевт: Похоже, есть некоторая злость на себя из-за того, как вы справлялись с ситуацией и во время нее, и после нее. Но здесь могут быть и другие чувства. Например, некоторый страх или беспокойство, которые мешали вам извиниться, или некоторое разочарование в самом себе.

Джош: (*Кивает, опускает голову и смотрит вниз.*)

Терапевт: Похоже, сейчас самое время пересесть на другой стул. Прежде чем мы это сделаем, Вашему гневному "Я" есть что сказать?

Джош: (*Отрицательно качает головой.*)

Терапевт: В таком случае, как насчет того, чтобы вы переместились на этот стул сюда? (*Указывает на соседний стул.*)

Джош: (*Подходит к другому стулу и садится.*)

Терапевт: Прежде чем мы продолжим, давайте выполним технику успокаивающего ритмичного дыхания. Замедлим дыхание... замедлим тело... замедлим ум. (*Ждет от тридцати секунд до одной минуты.*)

Джош: (*Замедляет дыхание.*)

Терапевт: Давайте посмотрим на стул для гневного "Я", поблагодарим его за то, что поделилось с нами своим мнением. Мы смогли понять точку зрения вашего гневного "Я".

Джош: (*С нейтральным выражением лица смотрит на стул для гневного "Я".*)

Терапевт: Давайте попробуем, так сказать, "обнулиться". Я буду говорить слова, а вы их представлять, хорошо?

Джош: Хорошо.

Терапевт: Пирожное! (*Ждет пять секунд*) Танцующие панды! (*Ждет пять секунд.*) Ваша любимая спортивная команда! (*Ждет пять секунд.*) Какая у вас любимая спортивная команда?

Джош: Мне нравятся *Оклендские рейдеры.*

Терапевт: Ну, это объясняет гнев. (*Улыбается.*) Шучу – я фанат *Чарджерс.*

Джош: (*Улыбается.*) Я понял. Жаль, что они ни разу не выиграли Суперкубок.

Терапевт: Ой, да! Сейчас это был просто способ сосредоточить внимание на чем-то другом, чтобы отвлечься от гнева. Я считаю, что немного подурачиться иногда помогает. Готовы продолжить?

Джош: Почему бы и нет?

Терапевт: Хорошо. Этот стул, где вы сейчас сидите, – наш «стул для тревожного "Я"». Мы предлагаем тревожному и напуганному "Я" поделиться своей точкой зрения, сидя на этом стуле. Говоря о ситуации, что произошла прошлым вечером у вас с Карен, возникает ли беспокойство или страх? Любые беспокойства из-за того, как все произошло?

Джош: Ага. Да, это есть.

Терапевт: Как и раньше, давайте предоставим слово вашему беспокойному "Я". Представьте себе беспокойство в вашем теле, оно нарастает. Как бы вы почувствовали это в своем теле?

Джош: Я становлюсь беспокойный и нервный. Будто бы не могу расслабиться. И чувство такое, словно спазм в животе... немного тошнит.

Терапевт: Представляя, что беспокойство нарастает и нарастает, как вы себя чувствуете в этой ситуации?

Джош: Испуган и обеспокоен.

Терапевт: Вы боитесь?

Джош: Боюсь, что никогда не стану достаточно хорошим. Что я буду продолжать посещать эти сессии, но ничего не изменится. Боюсь, что им это, наконец, надоест, и они бросят меня. Боюсь их оттолкнуть, остаться одному. Черт, я даже переживаю, что не могу починить газонокосилку, и что Карен решит, что я ни на что не годен.

Терапевт: Похоже, в гневе много беспокойства. Если бы тревожная версия вашего "Я" полностью контролировала ситуацию, что бы вы сделали? Исходя из этого мировоззрения вашего тревожного "Я", что бы вы сделали?

Джош: Примерно то, что я сделал прошлой ночью – ничего. Просто сел бы и думал об этом снов и снова, и боялся сделать хоть что-то. (*Пауза, плаксивым тоном, смотрит вниз, затем вверх на терапевта.*) Знаете, я хотел извиниться. Я хотел сказать ей, что сожалею о том, что огрызнулся на нее, что я хотел починить газонокосилку, но не знал, как это сделать. А я боялся, что ей будет все равно, что она скажет мне, что, если я действительно сожалею, я не стал бы говорить с ней вот так. Может, она права. Я боюсь, что она меня не любит больше, и что дети видят во мне просто бешеного психа.

Терапевт: Похоже, вы действительно напуганы тем, что не можете стать лучше, что, может быть, нет способа сдержать гнев и наладить отношения с семьей.

Джош: (*Смотрит вниз.*) Ага.

Терапевт: Похоже, эта ситуация вызывает и самую настоящую грусть. Вместо того чтобы сопротивляться этому, почему бы нам не пригласить в комнату ваше грустное "Я"? Не возражаете перебраться на этот стул? (*Указывает на следующий соседний стул справа.* 0

Джош: (*Тихо пересаживается на соседний стул.*)

Терапевт: Это стул для «грустного "Я"». Мне кажется, что эта ситуация вызывает у вас грусть. Верно?

Джош: (*Кивает.*)

Терапевт: Побудем в грусти... и предложим вашему грустному "Я" высказаться. На что похожа грусть в вашем теле?

Джош: Тяжело, здесь (*показывает на живот*) как будто проваливается.

Терапевт: Представьте, если бы это грустное, тяжелое чувство накапливалось в вас. Какие чувства возникают?

Джош: Это худшее что может быть. Я не могу.

Терапевт: Я здесь, чтобы помочь, Джош. Вы можете это. Что вы чувствуете, когда появляется эта грустная версия вашего "Я"?

Джош: (*Плачет.*) Я чувствую, что я просто безнадежен. Посмотрите на меня, сижу здесь и плачу как младенец. Я чувствую себя беспомощным, как будто я ничего не могу

сделать.

Терапевт: Внутри вас много грусти, не так ли? Печаль и чувство безнадежности. Что вы обо всем этом думаете? Какие мысли приходят в голову?

Джош: (*Плачет.*) Что я теряю семью, и это моя вина. Что они меня не любят, и им было бы лучше без меня. Что моя дочь и сын стыдятся меня.

Терапевт: (*Тихо кивает.*) Мгм.

Джош: Я чувствую себя ужасным отцом. Как будто я учу их не тому. Им стыдно, что я их отец.

Терапевт: Если бы это грустное "Я" полностью контролировало ситуацию, что бы оно хотело делать? Что бы вы сделали?

Джош: Просто сдался. Лег и умер. Может тогда они просто забыли бы обо мне и продолжали жить своей жизнью.

Терапевт: (*Пауза.*)

Джош: (*Пауза, вытирает глаза и вздыхает.*)

Терапевт: Вы сделали это, Джош. Вы позволяете себе это чувствовать.

Джош: Только бы к лучшему...

Терапевт: Я думаю, это многого стоит. Это потребовало большого мужества. Вот что мы имели в виду, когда говорили о мужестве сострадания. (*Пауза.*) Не могли бы вы пересесть на этот последний стул? (*Показывает жестом.*)

Джош: Конечно.

Терапевт: На этом стуле сидит ваше доброе, мудрое, смелое и сострадательное "Я". На мгновение замедлим дыхание и пригласим сострадательное "Я" в комнату. Но сначала давайте посмотрим на эти другие эмоциональные "Я" (*жестом показывает*) – вот гневное "Я", тревожное "Я", грустное "Я" – и поблагодарим их за то, что они высказались. Они хорошо поработали, помогая нам понять ваш гнев, тревогу и грусть. (*Пауза.*)

Джош: (*Замедляет дыхание; оглядывается на стулья.*)

Терапевт: Теперь это "Я" нам знакомо лучше, поскольку вы выполнили технику и здесь, и в вашем домашнем задании. Давайте потратим немного времени на технику успокаивающего ритмичного дыхания. Замедлимся и подготовим почву для возникновения сострадания. (*Пауза на одну минуту.*)

Джош: (*Закрывает глаза; замедляет дыхание.*)

Терапевт: Теперь позвольте себе почувствовать, как в вас укрепляются эти сострадательные качества... доброе побуждение работать со страданием, помогать себе и другим... (*Пауза.*) Мудрость смотреть глубже и понимать ситуацию с разных сторон... (*Пауза.*) Уверенность и смелость работать со всем, что приходит... (*Пауза.*) И когда вы будете готовы, откройте глаза, перенесите эти сострадательные качества сюда, в эту комнату.

Джош: (*Открывает глаза.*)

Терапевт: Теперь мы выслушаем сострадательное "Я", но мне бы хотелось немного подытожить. У всех нас есть разные версии наших "Я" – гневное, тревожное, грустное. Но идея состоит в том, что мы можем выбрать, какой части "Я" мы хотим поставить у руля. Представьте, что мы в море на корабле. Представьте себе, что сейчас сильный шторм, – мы ведь все сталкиваемся с бурями в жизни, – и что сейчас бушует гром, и дождь, и волны плещут в борт корабля. Эти эмоциональные "Я" (*указывая на стулья*) – пассажиры корабля. Им страшно, и они сходят с ума, они делают, что привыкли и умеют делать. Ваше гневное "Я" выходит из себя, обвиняет. Тревожное "Я" съежилось и поддается тревоге. Грустное "Я" забилось в угол. Они стараются изо всех сил, но у них нет того, что нужно, чтобы вывести нас в безопасное место. И вот появляется ваше сострадательное "Я". Представьте себе, что сострадательное "Я" – добрая, мудрая, уверенная в себе версия вашего "Я" – капитан корабля. Вы много плавали на кораблях, и вы знаете, что штормы иногда случаются. Более того, вы знаете, что делать. Вы знаете, как провести корабль безопасно, и как заручиться помощью команды, когда вам понадобится помощь. Этот сострадательный капитан еще и

добрый. Вы понимаете, что пассажирам (*жестами показывает*) может быть страшно, и что они делают все, что в их силах.

Джош: (*Кивает.*)

Терапевт: Глядя на других пассажиров. То есть, на другие версии "Я" в этой бурной ситуации, понимаете ли вы, почему они волновались в такой ситуации?

Джош: Конечно.

Терапевт: Как вы к ним относитесь?

Джош: Мне жаль их. Они напуганы и не знают, что делать. И то, что они умеют делать, не помогает.

Терапевт: Что бы вы сделали, будь вы этим добрым, мудрым, отважным капитаном? Как бы вы успокоили их? Что бы вы сказали?

Джош: Я бы сказал им, что все будет хорошо. Я бы посоветовал им не волноваться, и что я справлюсь.

Терапевт: Как вы думаете, что они почувствуют, услышав это?

Джош: Ну, может, им станет чуть получше.

Терапевт: А сейчас представим текущую ситуацию. Вы поссорились с Карен. Ваше гневное "Я" вне себя и кипит от гнева – на нее и на вас – и хочет просто сбежать куда глаза глядят. Ваше тревожное "Я" хочет извиниться, но боится сделать это и боится быть отвергнутым, если это сделает. Ваше грустное "Я" готово сдаться, чувствуя себя ужасным мужем и отцом, и переживая, что ничего не работает. Что вы можете им сказать? Как бы вы их успокоили?

Джош: Я бы сказал им, что это не конец света. В глубине души я знаю, что хочу быть с Карен, Хлоей и Эйденом, и что они хотят быть со мной – это их слова. Хотя мы все еще иногда срываемся друг на друга, это происходит гораздо реже, чем раньше. Даже прошлой ночью я успокоился и не позволил себе продолжать ссору. Карен знает, что я стараюсь, и она это ценит. На прошлой неделе она сказала мне, что гордится мною за то, что я хожу на эти сеансы и не бросаю их.

Терапевт: Значит, вы бы заверили их, что еще не все потеряно и что дела налаживаются?

Джош: (*Кивает.*) И *правда налаживаются.* У нас были действительно хорошие выходные. Мы пошли на озеро, купались и ловили рыбу. Это было лучшее время, которое у нас было за последнее время, и я не ни разу не разозлился.

Терапевт: Вы обычно злитесь, когда едете на озеро?

Джош: Ну, Эйден маленький, поэтому у него всегда путается леска, или он теряет приманку. В прошлом я раздражался и читал ему лекции о том, что нужно быть более осторожным, но это всегда сводит на нет беседу. На этот раз я даже не задумался. Я напомнил себе, что даже у меня иногда путается леска, а он просто маленький ребенок. Он не специально делает это.

Терапевт: Отлично, Джош. Вот как выглядит сострадание – это попытка понять что происходит с точки зрения другого человека, и как быть ему полезным.

Джош: Что ж, это сработало намного лучше, чем переживания по этому поводу.

Терапевт: Если бы вы могли вернуться к ситуации прошлой ночью и поработать с ней, с точки зрения своего сострадательного "Я", вы бы поступили иначе?

Джош: Я бы хотел поступить иначе. Во-первых, я бы постарался не волноваться и напомнить себе, что она не пыталась специально критиковать меня. Карен, вероятно, просто заметила, что трава подросла, и думает, когда она сможет ее подстричь.

Терапевт: Что, если бы вы стали бы раздражаться, и у вас возник бы конфликт. Ваше сострадательное "Я" по-другому отнеслось бы к ситуации?

Джош: Да. Я бы попросил прощения, сказал бы ей, что займусь этим, как только смогу, и попросил бы ее потерпеть. Думаю, она сможет это сделать, если увидит, что я действительно пытаюсь.

В приведенном выше диалоге показано несколько характерных аспектов техники

множественных "Я". Терапевт направляет клиента к точке зрения различных аффективных "Я", начиная с физических ощущений, а затем побуждает клиента исследовать чувства, мысли и мотивации, связанные с этими эмоциями. Переходы облегчаются с помощью дыхательных упражнений и шуток о футболе. Хотя мы лишь однажды "обнулились" и, так сказать, "очистили рецепторы", терапевту в остальное время удалось найти легкие точки перехода, используя естественные смены темы в диалогах с клиентом, чтобы плавно переходить от одного эмоционального "Я" к другому. Иногда наши клиенты не хотят исследовать эмоциональное "Я", которое кажется им особенно угрожающим или незнакомым. Когда Джош не решился переключиться на позицию грустного "Я", терапевт поддержал его, заверив клиента в том, что он получит поддержку. Позднее терапевт проконтролировал этот переход, подкрепив клиента в его готовности понять эту уязвимую позицию, и связал ее с текущей работой ("Это мужество сострадания"). Вы также могли заметить, что терапевт начинает исследовать динамику самокритики, рассматривая взаимодействия между разными "Я" («Как ваше гневное "Я" относится к вам?»). Это исследование можно углубить, если позволяет время («Что ваше печальное и тревожное "Я" думает о вашем гневном "Я"?»).

Наконец, терапевт потратил немало времени, подготавливая почву для перехода к сострадательному "Я" с помощью метафоры "капитан корабля" и различных предложений ("Как бы вы успокоили пассажиров?"). В зависимости от того, насколько глубоко клиент смог соединиться с мировоззрением сострадательного "Я" в ходе предыдущей терапевтической работы, терапевт будет более или менее активно содействовать этому соединению. Не "подсовывая готовые формулы", а, скорее, предлагая конкретные аффективные ориентации ("Вы понимаете, как они будут напуганы? Как бы вы успокоили их?"). Если дела пойдут хорошо, то к моменту перехода к проблемной ситуации клиента, он будет готов предложить сострадательное понимание, как это сделал Джош, – проявляя сострадание и к своим собственным чувствам, связанным с ситуацией, и применяя его для разработки эффективных решений для подобных ситуаций в будущем. Одна вещь, которую терапевт мог бы сделать (но в данном случае не сделал), – это подтолкнуть сострадательное "Я" говорить напрямую с другими "Я", успокаивая их и предлагая помощь.

Дебрифинг упражнения

После этого (и всех подобных упражнений) важно подвести итоги. Мы хотим разобраться и понять, понравился ли опыт клиенту, и чему тот с его помощью научился. Если клиенту трудно было представить себе точку зрения одного из своих "Я", или он столкнулся с другими проблемами, можно предложить валидизацию и ободрение – это сложно! Хорошо будет терапевту и самому встать на позицию своего сострадательного "Я", с сочувствием и эмпатией отнесшись к тем трудностям, с которыми сталкивается клиент при попытке исследовать эти чувства, а также поразмышлять о том, что может быть максимально полезным и что поможет клиенту осмыслить этот опыт. Вот несколько вопросов, которые могут помочь провести дебрифинг.

- Как это было для вас?
- Удалось ли вам установить связь с эмоциональным "Я"? Что было проще или труднее?
- Обнаружили ли вы, что способны переходить от одного "Я" к другому? С какими трудностями при выполнении столкнулись? Каково было смотреть на эти эмоции с точки зрения "сострадательного Я"?
- Удалось ли вам понять, что каждая из этих реакций абсолютно оправдана?
- Что мы узнали из этого такого, что мы можем использовать в своей работе?

Когда дело доходит до работы над «сострадательным "Я"» в упражнении, мы хотим сосредоточиться на подкреплении усилия –валидизировать трудности и признать победы. Ключ в том, чтобы попытаться помочь клиенту обдумать, как он может проявить сострадание к обоим аспектам опыта: и к чувствам, что он испытывает, и, собственно, к самой ситуации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы поместили упражнение "множественные Я" в конец книги, потому что оно позволяет связать вместе многие из сквозных тем курса CFT. Клиентам помогают не избегать неприятных эмоций и ситуаций, а сострадательно отнестись к этим пугающими переживаниями – с теплотой, а не осуждением, – и действительно их понять. Клиенты могут развить уверенность в себе, поняв, что они *могут* испытывать эти эмоции, не попадая при этом в их ловушку, подумать и объяснить себе, почему эти чувства могут возникать внутри них. Эмоциональные конфликты можно исследовать, и клиентов можно направлять, чтобы увидеть, как разные эмоции могут стать триггерами для других эмоций. Так, пытаясь избежать грусти, они переходят в состояние гнева или испытывают беспокойство, когда сталкиваются со своей яростью, грустью или страхами. Они могут научиться ценить эти эмоции как часть "Я", которые, тем не менее, не могут стать "капитаном корабля". Наконец, это упражнение может помочь клиентам научиться укреплять сострадательное "Я", как полезную точку зрения для эффективной работы со сложными эмоциями и ситуациями, которые, как триггеры, провоцируют их.

ГЛАВА 15

КПТ третьей волны. Как интегрировать CFT в вашу методику терапии

Нынешнее время поистине прекрасно для тех, кто работает в сфере психического здоровья. Последние десятилетия оказались революционными в том смысле, что мы за рекордно быстрые сроки стали узнавать о человеке новое. Несмотря на то, что нами изучена лишь верхушка айсберга, исследования (количество которых все умножается) в области нейробиологии, бихевиористики и эмоций дают начало действительно комплексному пониманию функционирования человека. Цель CFT – представить это развитое комплексное понимание того, что значит быть человеком, и превратить эту науку в действенные практические методы, которые помогут людям отнестись к своим сложностям с теплотой и принятием, и эффективно работать с ними.

КАК ВЫГЛЯДИТ ТЕРАПЕВТ CFT?

Приступая к работе над этой книгой, автор попытался выделить аспекты CFT, которые отличают его от других методов лечения. В частности, в рамках книги из серии *"Популярно о..."* получается исследовать не более, чем основные элементы терапии, не углубляясь. Вот почему мы обычно предпочитаем не освещать даже интервенции сострадания. Эта интервенция, хотя и полностью соответствует CFT, хорошо освещена в других источниках (например, программа Кристин Нефф и Криса Гермера [*Neff* & *Germer* , 2013]). Когда вы будете изучать различные эпизоды в книге, у вас могут возникнуть вопросы вроде: "Будет ли терапевт CFT использовать экспозиционную терапию с этим пациентом?" "А как насчет обучения социальным навыкам, составления ежедневного графика и активации поведения?" "Сможет ли терапевт CFT побудить клиента исследовать его ценности?" Ответ на все эти вопросы – уверенное "Да!"

Основная ценность терапевтов CFT в том, что мы не игнорируем науку. Это означает, что CFT постоянно развивается как с теоретической, так и с практической точки зрения. Например, последние несколько лет мы уделяли все больше внимания дыханию и работе с телом, опираясь на превосходную работу Стивена Порджеса по теории поливагальности (например, [*Porges* , 2011]) и другие исследования, демонстрирующие силу воздействия на парасимпатическую нервную систему. CFT может иметь различные варианты применения, они были разработаны с учетом новых способов изменении воспоминаний [*Monfils* , *Cowansage* , *Klann* , & *LeDoux* , 2009; *Schiller* et al., 2010], когда в рамках экспозиционной терапии применяют технику сострадания к себе [*Kolts* , *Parker* , & *Johnson* , 2013]. Друзья и коллеги автора, Деннис Тирч, Бенджи Шендорф, и Лаура Зильберштейн работали над тем, чтобы объединить фокус сострадания метода CFT с теоретической базой терапии принятия и ответственности, или ACT [*Tirch* , *Schoendorff* , & *Silberstein* , 2014]. И автора все больше

интригует значение теории реляционных фреймов [*Hayes* , *Barnes* - *Holmes* , & *Roche* , 2001], в плане ее значения для понимания нюансов обработки данных системой угроз в CFT.

Услышав слово "сострадание", человек не обязательно думает об *эмпиризме.* Но с точки зрения CFT, одно из наивысших проявлений сострадания, которые мы можем продемонстрировать, – это все лучше и лучше понимать источники и динамику человеческих страданий, и находить все более точные и совершенные способы эти страдания облегчить и предотвратить. Сострадание – это о том, как *эффективно* помогать, а не просто чувствовать себя полезным. Таким образом, наука – это основной компонент в сострадании, а терапевт CFT, вероятно, будет использовать те инструменты, которые имеют прочную научную базу. Так что, если вы хотите заниматься CFT, вам не нужно отказываться от тех приемов, что уже доказали свою эффективность на практике.

Однако вы можете изменить способ их применения. Потому что в основе CFT лежит *сострадание.* Этот акцент должен присутствовать во всех аспектах терапии – в отношении терапевта к клиенту, и в том, как мы помогаем клиентам относиться к себе и другим. Корни CFT – в нашем понимании основных аффективных систем, а это означает, что в CFT всегда будет присутствовать теплота (выраженная способами, которые срабатывают для клиента), акцент на том, чтобы помочь клиентам относиться к своему опыту с пониманием и добротой, а не со стыдом, акцент на том, чтобы помочь клиентам научиться создавать чувство безопасности внутри самих себя. В CFT также всегда будет важно развитие эмоциональной смелости у клиентов для того, чтобы они могли принять и начать работать с теми вещами, которые их по-настоящему пугают. Как и ACT, CFT – это не уход от чувств и переживаний, которые заставляют нас чувствовать себя неудобно. Здесь важно движение *навстречу* эффективным и сострадательным способам организации ума и жизни в мире, и даже движение *навстречу* тому, что нас беспокоит, чтобы сострадательно работать с этим. Итак, что бы мы ни делали в CFT, мы всегда делаем упор на теплоту, понимание, безопасность и смелость.

CFT И ДРУГИЕ МОДЕЛИ

Когда мы писали эту книгу, то у нас не было цели "обратить" терапевтов в "веру" CFT. Мы хотели познакомить читателя с сострадательным мировоззрением, пониманием и дать инструменты, которые можно использовать для дальнейшего повышения своей эффективности как терапевта, независимо от вашей нынешней модальности. Как вы могли заметить, CFT имеет много общего с некоторыми другими терапевтическими подходами. Мы уже сказали о некоторых общих моментах между CFT, ACT, ДПТ и ЭФТ. Те из вас, кто имеет другой терапевтический опыт также заметит сходство с другими моделями, – например, терапией привязанности, схема-терапией и даже новыми психодинамическими подходами. Мы надеемся, что психологи, практикующие различные другие традиции, найдут что-нибудь, что поможет углубить их нынешнюю терапевтическую практику, а особенно поможет клиентам относиться с теплотой и состраданием к себе, своим проблемам и другим людям.

Если попытаться проследить, где теоретически CFT пересекается с другими подходами, можно заметить, что метод относится к "третьей волне" поведенческой терапии. В этих методах делают акцент на изменении отношения человека к неприятным мыслям и эмоциям (а не на попытки избавиться от них), культивировании осознанности и основное внимание уделяют тому, что помогают людям построить адаптивную, осмысленную жизнь (а не просто уменьшают проявление симптомов). Хотя это и выглядит чересчур сильным обобщением, мы также считаем, что CFT обычно сочетается с такими видами лечения, как ACT и функциональная аналитическая психотерапия (ФАП) в сфере контекстуальной поведенческой науки (CBS). Философское ядро CBS – функциональный контекстуализм – предполагает понимание того, что функцию поведения (которое может включать мысли и, возможно, даже эмоции и мотивы) следует понимать в контексте, в котором оно разворачивается. Что касается понимания функционирования человека CFT расширяет значение термина "контекст", вынося его за пределы строгих поведенческих терминов, и

включая неврологические контексты. Последние влияют на аффект, познание и поведение, а также эволюционные контексты, которые сформировали то, как эмоции, мотивации и их поведенческие проявления проявляются в нашей жизни.

В этом и сильная, и одновременно слабая сторона подхода CFT, в зависимости от того, с какой стороны на это смотреть. Это совершенно точно взаимовыгодный обмен. По мнению автора, учитывая наши эволюционировавшие эмоции и мотивы, и нейробиологическую базу, опираясь на которую можем понять, как эмоции функционируют в нашем мозге и теле, – мы имеем огромную силу. Эта сила может помочь смотреть на проблемы, с которыми сталкиваются наши клиенты, не стыдясь их. Понимание того, почему и как наши эмоции проявляются именно так, как проявляются – и что это не наша вина (поскольку не мы создатели этих процессов) – может принести колоссальную пользу, а именно, помочь людям перестать стыдиться собственного опыта и научиться эффективно работать с ним.

Однако интеллектуально честный специалист CFT неизбежно признает, что с точки зрения строгого эмпиризма такие объяснения требуют жертв. Бихевиористы отметили бы что онтологические заявления об эволюционном происхождении и эволюционных функциях эмоций и мотивов по большей части не поддаются эмпирическим наблюдениям, и они были бы правы. Это справедливая критика.

Взвесив эти вопросы для себя, автор пришел к выводу, что взаимовыгодный обмен того стоит. Преимущества рассмотрения функций и динамики наших эмоций и мотивов в контекстах эволюции, неврологии, а также поведения (насколько мы эти контексты понимаем), оправдывают этот взаимовыгодный обмен – *если* мы будем обращать тщательное внимание на науку. Далай-лама, как известно, сказал: "Если наука опровергает некоторые аспекты буддизма, буддизм должен измениться." То же можно и следует сказать о CFT или, на наш взгляд, о любом подходе, который стремится быть эмпирически обоснованным. Если подход выходит за рамки постулатов, установленных на основе твердой, наблюдаемой науки, настолько же этот подход должен поддаваться изменению на основе новых данных. (Конечно, мы надеемся, что во *все* подходы можно будет внести поправки на основе новых данных.) Догматизм не приносит пользы никому. И еще в меньшей степени – нашим пациентам. С другой стороны, смирение обеспечивает целый диапазон подходов, которые можно постоянно совершенствовать, чтобы устранять и предотвращать человеческие страдания.

CFT В ВАШЕМ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОМ КАБИНЕТЕ

Надеемся, что вы нашли что-то полезное в CFT и хотите начать привносить этот подход в свою терапевтическую практику. Один из способов сделать это – выбрать клинический случай и попробовать проследить за прогрессом, который мы попытались изложить в этой книге, включая различные уровни отношения, понимание, осознанности и целенаправленного развития сострадания. Если этого сейчас кажется слишком много, можно просто попробовать включить в свою практику один или несколько элементов, которые вы нашли в книге, и которые выходят за рамки того, что вы обычно делаете в терапии. Ниже приведены несколько вариантов, как можно начать это делать.

Роли, которые вы воплощаете, как терапевт

Мы обсудили различные роли, которые воплощает терапевт CFT: учитель, фасилитатор процесса направляемого открытия, надежная база для привязанности и модель сострадательного "Я". На терапии, мы можем рассмотреть роли, которые мы воплощаем, и как лучше всего это сделать. Какую функцию мы выполняем в контексте терапевтических отношений, и как можем использовать свое присутствие, чтобы облегчить цели и направление терапии? Постарайтесь, по возможности, уделить больше внимания этим ролям, подумайте, помогает ли это прояснить некоторые вопросы в терапии, например, *Что мне теперь делать?* Таким образом, техника самосострадания может кое-чему нас научить, когда мы размышляем о терапевтической работе вне сеанса. Например, когда клиенты задают вопрос с подвохом, можно поразмышлять, – с позиции учителя, фасилитатора, надежной базы или сострадательной модели: *"Как мне следует понимать все, что здесь*

происходит? Как я могу ответить?"

Время от времени вспоминайте об эволюционной модели

Нам не нужно углубляться в обсуждение эволюции, ведь обычно эти разговоры ни к чему не приводят. Но полезно помогать клиентам распознавать, что происходит с их разумом и телом, когда они чувствуют угрозу или драйв и сравнить эти ощущения с ощущениями безопасности. Рассматривая эволюцию эмоций угрозы, их превращение в механизм, защищающий нас, мы можем помочь клиентам понять, почему они так "застревают" в этих эмоциях. Не случайно эти эмоции сужают внимание, мышление и ментальные образы до предполагаемых источников угрозы, и, конечно же, клиент в этом не виновен. Если мы осознаем, что, это делается с целью защититься, то процесс обратится вспять (внимание и логика станут гибче, усилится рефлексия и просоциальные тенденции), что в свою очередь может улучшить мотивацию клиентов работать с этими эмоциями. Если мы поможем клиентам понять, что делать, почему и как это поможет им, то это усилит их желание пробовать что-то новое.

Сократический диалог поможет свести на нет саморазрушение

Обращаемся мы к эволюционной модели или нет, мы можем использовать сократический диалог, чтобы помочь клиентам перестать стыдиться своего внутреннего опыта и осознать, что существует множество аспектов, которые они не выбирали и не создавали, и что это в буквальном смысле не их вина.

- *Какое ваш опыт от этой пережитой эмоции? Вы выбрали гнев/страх/обиду, или эти чувства просто возникли в вашем разуме и теле?*
- *Когда вы узнали, что __________? Какой опыт научил вас этому?*
- *Учитывая то, что мы знаем о вашем/ее/его прошлом, логично ли то, что вы/она/он будет чувствовать/думать/переживать вещи таким образом?*
- *Когда вы критикуете самого себя, что вы чувствуете? К чему у вас есть импульс? Что в итоге вы делаете?*

Подобные вопросы могут помочь клиентам избавиться от склонности критиковать себя за то, что не было их выбором, и понять свой опыт и поведение в контексте своей жизни. Другими словами, вопросы создают основу для того, чтобы клиенты с состраданием взяли на себя ответственность за улучшение своей жизни.

Три круга эмоций как фасилитаторы осознанности

С клиентами, которым поначалу сложно без суждений, осознанно наблюдать за собственными мыслями и эмоциями и принимать их, иногда срабатывает модель трех кругов эмоций. Многие наши клиенты, которым было трудно наблюдать за своими мыслями или обозначать определенные эмоции, тем не менее могли определить, какой из этих трех кругов был активен в любой момент времени. В сочетании с пониманием того, как эти круги организуют наш разум и тело (например, что эмоции угрозы имеют тенденцию сужать и фокусировать внимание и мышление, а эмоции безопасности ведут к рефлексии, усиливают гибкость и просоциальность), умение задавать вопрос и отслеживать, *в каком я круге* может стать мощным средством для клиента. Как мы уже упоминали, один из наших бывших студентов, который также был тренером команды чирлидеров, придумал емкий девиз: "В любой непонятной ситуации – сужай круг!"

Три круга эмоций как способ поразмыслить нал вашими отношениями с клиентом

Можно "сузить круг" и на терапии. Мы обнаружили, что три круга полезны как при планировании лечения, так и при работе с проблемами, которые возникают в терапии. Например, в терапии мы рассчитываем примерно на соотношение 3-2-2 между безопасностью и стремлением к угрозе: три части безопасности, две части драйва, две части угрозы. Наша цель в терапевтической среде – создать опыт безопасности для клиентов, который бы возрастал по мере того, как они сами учатся создавать этот же опыт в себе. Хорошая терапия также приводит в действие систему драйвов, вдохновляя и мотивируя клиентов работать над изменением своей жизни. Наконец, поскольку мы работаем с реальными проблемами в терапии, то сталкиваемся с достаточным объемом угроз. Но ключ в

том, что, когда переживания угроз вызываются намеренно, в этом существует баланс, который позволяет работать с ними, проявляя сострадание. Речь идет не только о безопасности – мы стремимся к гибкому, подвижному балансу, в котором могут возникать и различные аффективные переживания, и мотивации, которые бы работали на данную ситуацию. Наша задача в том, чтобы вместе тщательно проработать предполагаемые угрозы, активировать и поддерживать мотивацию для достижения терапевтических целей и создать обстановку безопасности, в которой можно будет испытать комфорт и поразмышлять об ответах на вопросы о смысле и ценностях.

Три круга могут принести пользу, когда мы испытываем трудности в терапии или отношения, кажется, не складываются так, как хотелось бы. Иногда мы обнаруживаем, что непреднамеренно стали источником угрозы для клиента. Мы можем думать о контрпереносе таким образом – учитывая, что, возможно, наша собственная система угроз или побуждений была вызвана поведением клиента или чем-то в этом клиенте, что запускает наше собственное предыдущее обусловливание. Мы можем заметить, что были так взволнованы – взволнованы нашим замечательным новым планом лечения, – что вовсе забыли о клиенте. Когда кажется, что терапия зашла в тупик или в терапевтических взаимоотношениях, взгляд на ситуацию с позиции трех кругов, самостоятельно или вместе с клиентом, иногда помогает пролить свет на проблему и указать направление.

• *Какой круг я делаю триггером для своего клиента? Что я хочу сделать триггером?*

• *Какой из кругов для меня главнее?*

• *Что помогло бы сбалансировать меня и клиента при работе с этой ситуацией?*

Иногда можно просто назвать ситуацию и замедлиться, чтобы обсудить на процессуальном уровне, как все развивались во время сеанса, и это может помочь. Три круга могут помочь нам сделать это с позиции сострадания: "Похоже, наши круги угрозы рикошетят друг от друга. Иногда это случается, когда мы сталкиваемся с реальными проблемами. Давайте ненадолго отвлечемся на технику успокаивающего ритмичного дыхания и подумаем, как нам поступить."

Используйте сострадательное мировоззрение

В практике самосострадания есть один позитивный момент. Он заключается в том, что, как только это наполненное добротой, мудростью и смелостью мировоззрение утвердится, его можно использовать как отправную точку для облегчения других аспектов терапии. Давайте рассмотрим всего пару примеров:

СОСТРАДАТЕЛЬНОЕ "Я" КАК ОПОРНАЯ ТОЧКА

Понимание ценности поведенческой активации для создания эмоциональных изменений растет. Если мы просто побудим клиентов двигаться к цели, основанной на ценностях (основной фокус в ACT), это может принести огромную пользу. Большинство хороших протоколов лечения проблем тревожности и депрессии подразумевает мобилизацию поведения клиентов, чтобы помочь им обратиться к тем жизненным областям, которых они, возможно, избегали. Для клиентов, испытывающих сложности с мотивацией это может быть сложно, возможно, потому, что внутри них глубоко укоренилось избегание, обычно они много прокрастинируют или находятся в очень депрессивном состоянии. Терапевты, которые берут на себя роль "главного мотиватора", могут непреднамеренно создать в терапии принудительную среду, лишающую клиентов силы или даже вызвать сопротивление усилиям терапевта, который заставляет их двигаться. Однако, как только такие клиенты соединяются с перспективой сострадательного "Я", эта точка зрения может помочь "переложить" роль мотиватора с терапевта на клиента. "Что известно вашему сострадательному "Я" о том, что вам нужно делать?" "Если бы здесь была эта добрая, мудрая, смелая версия вашего "Я", какое домашнее задание она бы назначила?" Подобные вопросы могут помочь клиентам перейти от позиции избегания и сопротивления к позиции, основанной на интуитивной мудрости и знании о том, над чем им действительно нужно работать. И это также поможет им расширить возможности, переключившись на позицию сострадательного "Я", и действуя, исходя из этой позиции.

СОСТРАДАТЕЛЬНОЕ "Я" В ЭКСПОЗИЦИОННОЙ ТЕРАПИИ

Экспозиционная терапия исторически является одним из самых эффективных методов лечения, которые у нас есть, но в то же время клиницисты в основном избегают его. Потому что вступить контакт с пугающими воспоминаниями и ситуациями может быть весьма неприятно для клиента, а клиницисту может быть сложно мотивировать своих клиентов и самих себя заниматься экспозиционной терапией. Тем не менее, существует довольно много литературы, подтверждающей, что экспозиционная терапия является ключевым компонентом лечения многих проблем.

В CFT сострадательное "Я" может быть и мотивацией для экспозиционной терапии, так и средством сделать ее более приемлемой и для клиентов, и для терапевтов. Во-первых, вопрос: "Что, по мнению вашего сострадательного "Я", нам нужно делать?" может быть полезным в создании мотивации для экспозиции. Многие клиенты интуитивно знают (или могут прийти к осознанию благодаря исследованию по методу Сократа), что посмотреть своим страхам в лицо нужно, чтобы продвинуться к целям.

Кроме того, была проведена некоторая предварительная работа по включению работы с сострадательным "Я" в саму экспозиционную терапию. Предварительные результаты этой работы многообещающи (хотя они и не опубликованы) [*Kolts* , *Parker* , & *Johnson* , 2013]. На протяжении многих лет различные теоретики добавляли имагинальные элементы в протоколы экспозиционной терапии. Недавно в ходе захватывающих новых исследований консолидации памяти (например, [*Monfils* , *Cowansage* , *Klann* , & *LeDoux* , 2009; *Schiller* et al., 2010]) было доказано, что экспозиция может осуществляться таким образом, который не только добавляет новые знания, но и может *изменить первоначальные воспоминания о страхах,* учитывая определенные временные ограничения и добавляя новые, не вызывающие страха элементы в процессе экспозиции. Эти исследователи заметили, что критическое "окно консолидации" открывается примерно через десять минут после первоначальной воображаемой экспозиции воспоминаний о страхе, в течение которых со временем само воспоминание о страхе становится несколько гибче. За это время можно ввести новые элементы, которые позволят "переписать" воспоминания так, чтобы страх больше не возникал [*Schiller* et al., 2010].

В CFT это можно сделать, попросив клиента сначала вызвать воспоминание о страхе – например, воспоминания об острой травме или о "горячей точке" (особенно пугающем фрагменте более длительного воспоминания о травме). В литературе о консолидации сказано, что между первоначальным воспоминанием о страхе и моментом, когда воспоминание становится податливым и его можно обновить с помощью новой информации, должно пройти десять минут. В это время можно помочь клиенту переключиться на позицию сострадательного "Я", например, выполнив в течение одной минуты технику успокаивающего ритмичного дыхания, пять минут – технику осознанного дыхания и от пяти до семи минут – технику «сострадательного "Я"» [*Kolts* , *Parker* , & *Johnson* , 2013]. Затем клиента просят вернуться к воспоминаниям о страхе стандартным способом, вводя и углубляясь в оба параметра – сенсорные аспекты памяти и присутствующие чувства и мысли. Как только воспоминание станет ярким, можно попросить клиента замедлить дыхание, переключиться на позицию сострадательного "Я" и представить, что он находится в той ситуации, в которой находится его нынешнее сострадательное "Я", мысленно понаблюдать за уязвимой версией "Я", проявив к ней сострадание и предложив помощь и поддержку любым способом, который будет наиболее полезен. Основное внимание уделяют созданию чувства теплоты, доброты и желания помогать страдающему "Я", а также проявлениям поддержки и ободрения этому уязвимому "Я". «Как бы вы поддержали эту уязвимую версию "Я"?» «Что бы вы хотели дать понять этому уязвимому "Я"?» «Как вы можете быть рядом с этим "Я" поддержать его?»

Затем клиента можно снова попросить переключаться на позицию сострадательного "Я" (теперь помещенного в контекст памяти) и обратно к уязвимому "Я", пережившему это событие. Клиент воображает себя снова в ситуации, со всеми пугающими аспектами

события. Эти аспекты все еще присутствуют, но в ситуации уже есть и будущая добрая, мудрая и смелая версия "Я", предлагающая доброту, поддержку, и, возможно, уверенность в том, что *вы пройдете через это,* стать этим будущим "Я". Затем терапия прогрессирует, переключаясь между этими двумя версиями "Я", используя субъективную оценку дистресса как опорные точки для отслеживания уровня дистресса клиента.

Хотя эффективность этого варианта экспозиционной терапии необходимо систематически оценивать, проводя исследования, она согласуется с недавними исследованиями о консолидации памяти и предварительные наблюдения указывают на то, что с помощью этой методики удается значительно уменьшить уровень дистресса клиента и снизить его избегающее поведение, и в то же время принести пользу традиционной экспозиционной терапии. Есть и свидетельства, которые совпадают с исследованиями о консолидации, когда клиенты в нескольких случаях отмечали, что "память все еще осталась, но вместо страха, который был раньше, есть опыт поддержки – ощущение, что ты не одинок" [*Kolts , Parker ,* & *Johnson ,* 2013].

Вывод

Если вы взяли эту книгу в надежде научиться формальной стороне практики CFT как целостного терапевтического подхода, или просто хотели добавить новые инструменты и идеи к вашему нынешнему подходу в лечении, мы надеемся, вы нашли что-то полезное для себя. Сострадание предлагает мощные инструменты для того, чтобы помочь клиентам преодолеть стыд и проявить к себе теплоту, смелость, оказать поддержку и целенаправленно строить лучшую жизнь.

Мы попытались организовать и представить CFT как набор многоуровневых процессов и практик: роли, воплощаемые в терапевтических отношениях; сострадательное понимание состояния человека, основанное на понимании эволюционных процессов, аффективной нейробиологии, привязанности и поведенческой науки; развитие осознанности; и целенаправленное развитие сострадания и сострадательных сил. На пике CFT эти различные слои углубляют, усиливают и подкрепляют друг друга. Хотя мы можем выбрать определенные практики и методы и использовать их по отдельности, мы призываем вас рассмотреть все эти слои и то, как их можно вплести в терапевтический процесс.

В начале вспомним о цене человеческой жизни. В течение жизни человеку неизбежно приходится столкнуться с болью и страданием. Мы все так или иначе столкнемся с трудностями, разочарованиями, проблемами и горем. Понятно, что мы (и наши клиенты) не хотели бы сталкиваться со всем этим – мы часто предпочитаем отворачиваться и избегать вещей, которые доставляют нам дискомфорт. Но это не работает, потому что, организуя свою жизнь так, чтобы минимизировать дискомфорт, мы закрываемся от многих вещей, которые могут стать очень значимыми. Мы можем сосредоточить всю свою жизнь вокруг бесконечных усилий, направленных на подержание существующего комфорта, или стремиться к достижению очень важных для нас целей и взаимоотношений, которые наполняют нас смыслом, безопасностью, удовлетворенностью, радостью. Но мы не можем сделать и то, и другое.

Сострадание дает нам возможность обратиться *навстречу* тому, что нас пугает – с добротой, мудростью и мужеством – и работать с этим. Прекратив попытки избежать дискомфорта, мы можем идти *навстречу* страданию, глубоко вникнуть в его суть, чтобы понять причины и условия, которые его вызывают, – и, возможно, нам даже удастся узнать достаточно, чтобы улучшить ситуацию.

Пожалуй, в сострадании больше всего смелости: смелости позволить себе пережить душевную боль. Но суть вот в чем: боли все равно не удастся избежать. Иногда в жизни случается плохое, и мы все должны найти способы с этим работать. Помните, что это цена "пропуска" в человеческую жизнь. Вопрос в следующем: *что мы будем делать, когда это случится!* Замкнемся внутри себя или откроемся?

Что, если мы примем эту боль и горе как часть цены, которую приходится платить за лучшую жизнь? Что, если мы поразмышляем о том, как бы поступила эта добрая, мудрая, смелая, сострадательная версия нашего "Я"? Что, если мы позволим себе *любить,* общаясь с единомышленниками, поддерживать смелые усилия друг друга изменить к лучшему и свою жизнь, и мир вокруг? Давайте возьмем курс на важное в жизни, поможем клиентам делать то же самое, и продолжим идти вперед. *Это и есть сострадание.*

Послесловие.

Расшифровка сострадательного разума

Эта книга – прекрасное руководство для начинающих в терапии, сфокусированной на сострадании (CFT). CFT относится к семейству контекстуальных форм когнитивной и поведенческой терапии, которые связаны с такими вопросами, как доброта к себе, сострадание к другим, осознанность и действия, основанные на ценностях. Конкретные теории и техники, которые являются частью этих новых методов, различаются, однако ясно, что они взаимосвязаны. Таким образом, хотя я не являюсь экспертом в области CFT, для меня большая честь написать краткое послесловие к этой книге, и именно на этой взаимосвязанности мне хотелось бы сосредоточиться.

Предвижу, что у доказательной терапии в целом и когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) в частности, есть все шансы быть признанными видом терапии, включающей доказательные процессы и процедуры для решения проблем и содействия человеческому процветанию, а не называться набором терапевтических методов, связанных с синдромами и устранением симптомов. Когда этот переход случится, я ожидаю, что процессуальные формы контекстуального лечения только крепче свяжут часть своих доказательных принципов с состраданием, рассматриваемым через призму базовых научных областей эволюции, обучения, эмоций, когниций и культуры. Таким образом, основные идеи CFT, на мой взгляд, действительно могут иметь долгую жизнь.

Изучая подобные книги, терапевты могут быстро увидеть, насколько важны эти вопросы в терапии. Они являются центральными отчасти из-за самого современного мира. Человеческий разум на сегодня не эволюционировал. Современные технологии с их обилием изображений и звука выливаются в поток человеческой речи. В потоке есть все, что можно вообразить, но предвзятость реклам и медиа означает, что сообщения, транслирующие смелость, любовь и сопричастность, просто потеряются в обилии боли, ужаса, критики и осуждения. Кричащие заголовки продаются. Боль рождает спрос.

По сути, нет места, куда бы эта какофония не добралась. Я в нескольких шагах от телевизионного пульта, в нескольких сантиметрах от меня лежит мой iPhone, я набираю на ноутбуке текст, а газета лежит на полу рядом с креслом. Даже не вставая со своего стула, я могу сказать вам, что человек, долгое время представлявший сеть магазинов *Subway* , продающих сэндвичи, сядет в тюрьму за растление детей; что прошел год с тех пор, как фотожурналиста Джеймса Фоли обезглавили; что мальчик умер после того, как кто-то заметил, как отец избивал его в машине за рулем; что этот июль стал самым жарким месяцем в истории; что ведущий ток-шоу хочет поселить иммигрантов без документов в палатках и сдавать их в аренду, как рабов; и что 58-летнего бездомного латиноамериканца избил и помочился на него мужчина, который сказал, что Дональд Трамп был прав насчет иммигрантов.

И это всего лишь один – еще толком не начавшийся – день.

Человеческие существа – общительные приматы. И желание быть включенными в общество, и последствия ментального включения других встроено в наш организм, в нашу систему речи, в нашу культуру. Наша способность сотрудничать и заботиться о других – это та причина, по которой мы создали цивилизованное общество. Вот почему у нас есть телевизор, iPhone, ноутбук или газеты.

Мы не должны ни романтизировать эти способности, ни принимать их как должное. Чтобы иметь сострадание к другим, нам нужно принять их точку зрения и не убегать от эмоциональных трудностей. В то же время теория многоуровневого отбора учит нас тому, что мы эволюционировали частично по причине внутригрупповой конкуренции. В современном взаимосвязанном мире мы больше не можем полагаться на механизм *быть "за" свою группу и "против " чужаков* – чтобы обеспечивать сострадание и заботу. Сегодня нам нужно заботиться о гораздо более крупной группе под названием "человечество". Это испытание для всех нас.

Если основные идеи CFT окажутся долгожителями, то это зависит от того, насколько серьезно воспримет эти идеи доказательная терапия. Это означает углубиться в более конкретные прогнозы о процессах изменений, созданных с помощью контекстуальных видов КПТ, и их связи с конкретными методами, важными для сострадания. Нам нужно не только понять, и как можно скорее, что сострадание важно в общем смысле, но и то, как и почему оно важно в конкретных областях и как лучше всего ориентироваться на эти области. Чтобы получить эти знания в деталях и в разумные сроки, потребуется много сотрудничества и усилий со стороны очень большой группы. Те, кто интересуется состраданием как клинической проблемой, и те, кто практикует CFT, должны будут принять в этом участие.

По всем названным выше причинам эта книга бесценна. Она знакомит с идеями CFT более широкое терапевтическое сообщество. Таким образом, участие и интерес к этим вопросам и методам могут продолжать расширяться и расти дальше. В современном мире сострадание слишком важно, чтобы заниматься чем-то еще.

– Стивен С. Хейс,

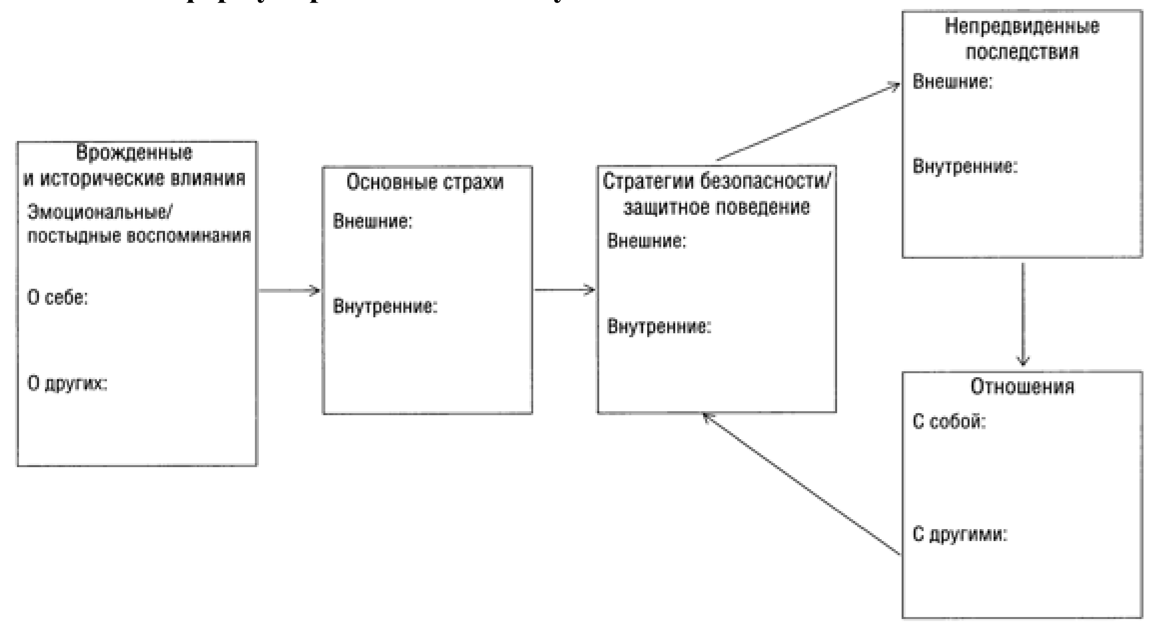
профессор Университета Невады (*Nevada Foundation*), Рино;

Соучредитель АСТ и автор книги *Get Out of Your Mind and Into Your Life*

ПРИЛОЖЕНИЕ

Рабочие листы

Рабочий лист формулирования CFT -случая



Данный рабочий лист был создан Расселом Кольцом специально для этой книги на

основе работы Пола Гилберта и *Фонда милосердного разума* (*Compassionate Mind Foundation* , http://www.compassionatemind.co.uk). Разрешается его свободное распространение в клинических или учебных целях.

Форма мониторинга эмоций, вызванных угрозами

Цель этого домашнего задания – познакомить вас с теми ситуациями, которые провоцируют гнев, и с вашими возможными реакциями, а также научиться вырабатывать сострадательные альтернативы. Выберите одну ситуацию в неделю, когда вы испытывали гнев или тревогу.

Ситуация/Триггер ____

____

____

____

____

____

____

Эмоции ____

____

____

____

____

____

Мысли ____

____

____

____

____

Поведение (Что я сделал/-а?) ______________________________

____

____

____

____

Итог (Чем завершилась ситуация?) ______________________________

____

____

____

____

Что подсказывает мое сострадательное “Я” ______________________________

____

____

____

____

Что бы сделало мое сострадательное “Я”?

____

____

____

____

Как заполнить форму мониторинга эмоций, вызванных угрозами

Ситуация/Триггер. Вкратце опишите случившееся. Что произошло, что вызвало реакцию? Какая именно угроза включилась? Опишите также контекст (я *опоздал, а меня задержали люди...*). Часто мы реагируем на одни и те же последовательные "триггеры". Важно определить, каковы наши конкретные "триггеры" – какие переживания заставляют нас чувствовать угрозу, – чтобы мы могли научиться, столкнувшись с ними, грамотно отвечать.

Эмоции. Какие эмоции возникли в ситуации? Используйте специальную терминологию (гнев, раздражение, тревога, одиночество, смущение, стыд, страх, грусть, взволнованность)

Мысли. Какие слова, образы возникли в сознании? (Например, *Она не имеет права так ко мне относиться* или "Я" *не могу это вынести*) Эти слова успокоили нервную

систему или привели ее в разбалансированное состояние?

Поведение (Что я сделал/-а?). Что вы сделали? Какие действия предприняли?

Итог (Чем завершилась ситуация?). Что помогло в ситуации? Что сработало? Что помогло вам справиться с ситуацией наилучшим образом?

Что говорит мое сострадательное "Я"? Как бы ваше мудрое, доброе, уверенное и сострадательное "Я" поняло и подошло к этой ситуации?

Что бы сделало мое сострадательное "Я"? Как бы ваше сострадательное "Я" поступило в этой ситуации?

Как писать сострадательное письмо

Это упражнение разработано, чтобы помочь нам развить сострадательное Я. Нам нужно развить и укрепить ментальные паттерны, которые помогут нам найти в себе смелость работать с трудными переживаниями, принять себя и создать внутри себя чувство спокойствия, которым мы можем поделиться с другими. Иногда можно научиться мыслить и вести себя сострадательно, написав письмо самому себе. В этом упражнении вам предстоит написать о трудностях, но с точки зрения сострадательного "Я". Вы можете написать себе письмо на общую тему, или письмо, которое бы могло поддержать вас в особенно сложной ситуации.

Сначала возьмите ручку и бумагу. Можно взять специальный блокнот или записную книжку.

В течение нескольких минут выполните технику успокаивающего ритмичного дыхания. Позвольте себе замедлиться и погрузитесь в свой опыт.

Теперь попытайтесь взглянуть на свое сострадательное "Я". Соединитесь со своим сострадательным "Я", представляя себя в лучшей форме – вы самый спокойный, мудрый, самый заботливый, самый уверенный и смелый. Почувствуйте себя наполненным чувствами доброты, силы и уверенности. Представьте, что вы – этот сострадательный человек, мудрый, понимающий и готовый помочь. Представьте, какие у вас манеры, тон голоса и каково вам чувствовать себя этим сострадательным существом.

Когда мы находимся в состоянии сострадания, пусть и недолго, мы стараемся разумно использовать наш личный жизненный опыт. Мы знаем, что жизнь может быть тяжелой. Мы можем глубоко заглянуть собственное мировоззрение и мировоззрение других людей, оказавшихся в трудных ситуациях, и постараться понять, почему они могут чувствовать и действовать таким образом. Мы предлагаем силу и поддержку, стараемся проявить теплоту, непредвзятость и не осуждать. Сделайте несколько вдохов и ощутите это мудрое, понимающее, уверенное и сострадательное "Я" – это та часть вас, которая напишет письмо.

Если мысли о неуверенности в себе, например, *правильно ли я делаю?* или *я не уверен, что хочу этого,* возникают, отметьте эти мысли как обычные комментарии, которые делает разум. Наблюдайте за тем, что вы переживаете, стараясь написать письмо как можно лучше. Здесь нет правильного или неправильного. Вы просто тренируетесь, работая со своим сострадательным "Я". Постарайтесь вызвать как можно больше эмоциональной теплоты и понимания, когда будете писать письмо.

Постарайтесь понять и принять свой дистресс. Например, вы можете начать так: *мне грустно, и я чувствую себя несчастным. Это можно понять, потому что....*

Отметьте причины - поймите, что ваше переживание логично. Затем продолжайте... *Я бы хотел понимать, что ...*

Идея состоит в том, чтобы выразить понимание, заботу и теплоту, помогая себе работать над задачами, которые нужно решить.

Когда вы напишете свое первое сострадательное письмо, с открытым разумом прочтите его, и скажите, действительно ли оно, на ваш взгляд. Наполнено состраданием. Если да, ответьте на вопрос, есть ли в вашем письме эти качества:

Оно наполнено искренней заинтересованностью, заботой, оно ободряет.

В нем учтены ваши переживания и потребности.

Оно помогает вам взглянуть в лицо своим чувствам и стать к ним более толерантным.

Письмо поможет вам лучше понять свои чувства, трудности и дилеммы.

В нем нет осуждения, оно помогает вам чувствовать безопасность и принятие.

Письмо наполнено искренним чувством теплоты, понимания и заботы.

Письмо помогает вам подумать о поведении, которое вам поможет прийти к изменениям в лучшую сторону.

Напоминает вам, почему вы пытаетесь стать лучше.

Журнал сострадательной практики

День	**Тип практики и ее длительность**	**Комментарии — что помогло в практике?**
Понедельник		
Вторник		
Среда		
Четверг		
Пятница		
Суббота		
Воскресенье		

Список литературы

1. Ainsworth, M. D. S. (1963). The development of infant-mother interaction among the Ganda. In B. M. Foss (Ed.).

2. *Determinants of Infant Behavior, Vol 2,* 67-112. New York: Wiley.

3. Andrews, B., Brewin, C R., Rose, S., & Kirk, M. (2000). Predicting PTSD symptoms in victims of violent crime: the role of shame, anger, and childhood abuse. *Journal of Abnormal Psychology, 109,* 69-73.

4. Andrews, B., & Hunter, E. (1997). Shame, early abuse, and course of depression in a clinical sample: a preliminary study. *Cognition and Emotion, 11,* 373-381.

5. Andrews, B., Quian, M., & Valentine, J. (2002). Predicting depressive symptoms with a new measure of shame: the Experiences of Shame Scale. *British Journal of Clinical Psychology, 41,* 29-33.

6. Ashworth, F., Gracey, E, & Gilbert, P. (2011). Compassion focused therapy after traumatic brain injury: theoretical foundations and a case illustration. *Brain Impairment, 12,* 128-139.

7. Baumeister, R. E, Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology, 5,* 323-370. doi:10.1037//1089-2680.5.4.323.

8. Beaumont, E., & Hollins Martin, C. J. (2013). Using compassionate mind training as a resource in EMDR: a case study. *Journal of EMDR Practice and Research, 7,* 186-199.

9. Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders.* New York: International Universities Press.

10. Beck, A. T., Davis, D. D., & Freeman, A. (2014). *Cognitive Therapy of Personality Disorders* (3rd ed.). New York: Guilford Press.

11. Bowlby, J. (1988). *A secure base: clinical applications of attachment theory.* London: Routledge.

12. Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol.1. Attachment.* London: Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis. (Original work published 1969.)

13. Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol.2. Separation: anxiety and anger.* New York: Basic Books.

14. Braehler, C, Gumley, A., Harper, J., Wallace, S., Norrie, J., & Gilbert, P. (2013). Exploring change processes in com- passion focused therapy in psychosis: results of a feasibility randomized controlled trial. *British Journal of Clinical Psychology, 52,* 199-214.

15. Burns, D. D. (1980) *Feeling good' the new mood therapy.* New York: New American Library.

16. Carvalho, S., Dinis, A., Pinto-Gouveia, J., & Estanqueiro, C. (2013). Memories of shame experiences with others and depression symptoms: the mediating role of experiential avoidance. *Clinical Psychology and Psychotherapy,* doi: 10.1002/cpp.l862. [epub ahead of print].

17. Cozolino, L. J. (2010). *The Neuroscience of Psychotherapy: Healing the Social Brain.* New York, NY: Norton.

18. Depue, R. A., & Morrone-Strupinsky, J. V. (2005). A neurobehavioral model of affiliative bonding: implications for conceptualizing a human trait of affiliation. *Behavioral and Brain Sciences, 28,* 313-349.

19. Eells, T. D. (2010). *Handbook of Psychotherapy Case Formulation* (2nd ed). New York: Guilford Press.

20. Feeney, B. C., & Thrush, R. L. (2010). Relationship influences upon exploration in adulthood: the characteristics and function of a secure base. *Journal of Personality and Social Psychology, 98,* 57-76. doi: 10.1037/a00169691

21. Fonagy, P., & Luyten, P. (2009). A developmental, mentalization-based approach to the understanding and treatment of borderline personality disorder. *Development and Psychopathology, 21,* 1355-81.

22. Frederickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. (2008). Open

hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential resources. *Journal of Personality and Social Psychology, 95,* 1045-1062.

23. Fung, K. M., Tsang, H. W., & Corrigan, P. W. (2008). Self-stigma of people with schizophrenia as predictor of their adherence to psychological treatment. *Psychiatric Rehabilitation Journal, 32,* 95-104.

24. Gale, C, Gilbert, P., Read, N., & Goss, K. (2014). An evaluation of the impact of introducing compassion-focused therapy to a standard treatment programme for people with eating disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 21,* 1-12.

25. Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path to Self-Compassion,* New York: Guilford Press.

26. Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology, 53,* 6-41. Gilbert, P. (2010). *Compassion Focused Therapy: The CBT Distinctive Features Series.* London: Routledge.

27. Gilbert, P. (2009a). *The Compassionate Mind.* London, UK: Constable & Robinson; Oakland, CA: New Harbinger. Gilbert, P. (2009b). *Overcoming Depression: A Self-Help Guide to Using Cognitive Behavioral Techniques* (3rd ed.). New York: Basic Books.

28. Gilbert, P. (2002). Body shame: a biopsychosocial conceptualization and overview, with treatment implications. In P. Gilbert & J. Miles (Eds.), *Body Shame: Conceptualisation, Research, and Treatment,* 3-54. London: Brunner.

29. Gilbert, P. (2000). The relationship of shame, social anxiety, and depression: the role of the evaluation of social rank. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 1,* 174-189.

30. Gilbert, P. (1998). What is shame? Some core issues and controversies. In P. Gilbert & B. Andrews (Eds.), *Shame: Interpersonal Behavior, Psychopathology, and Culture,* 3-36. New York: Oxford University Press.

31. Gilbert, P. (1989). *Human Nature and Suffering.* Hove: Lawrence Erlbaum Associates. Gilbert, P., & Choden. (2013). *Mindful Compassion.* London: Constable & Robinson.

32. Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, Research, and Use in Psychotherapy,* 263-325. London: Routledge.

33. Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., Baiao, R., & Palmeira, L. (2013). Fears of happiness and compassion in relation- ship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample. *British Journal of Clinical Psychology, 53,* 228-244.

34. Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivas, A. (2011). Fears of compassion: development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research, and Practice,* 84, 239-255.

35. Gilbert, P., & Proctor, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: over- view and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 13,* 353-379.

36. Gillath, O., Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2005). An attachment-theoretical approach to compassion and altruism. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, Research, and Use in Psychotherapy.* London: Routledge.

37. Goss, K. (2011). *The Compassionate-Mind Guide to Ending Overeating: Using Compassion-Focused Therapy to Overcome Bingeing and Disordered Eating.* Oakland, CA: New Harbinger; London: Constable & Robinson.

38. Goss, K., & Allan, S. (2009). Shame, pride, and eating disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 16,* 303-316. Greenberg, L. S., Rice, L. N., & Elliot, R. (1993). *Facilitating Emotional Change: The Moment-by-Moment Process.* New York: Guilford Press.

39. Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2006). *Emotion-Focused Therapy for Depression.* Washington, D.C.: American Psychological Association.

40. Hackmann, A., Bennett-Levy, J., & Holmes, E. A. (2011). *Oxford Guide to Imagery in Cognitive Therapy* (Oxford Guides in Cognitive Behavioural Therapy). Oxford: Oxford University Press.

41. Harris, R. (2013). *Getting Unstuck in ACT: A Clinician's Guide to Overcoming Common*

Obstacles in Acceptance and Commitment Therapy. Oakland, CA: New Harbinger.

42. Hayes, S. C, Bames-Holmes, D., & Roche, B. (Eds.) (2001). *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*. New York, NY: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

43. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change* (1st ed.). New York, NY: Guilford Press.

44. Henderson, L. (2010). *The Compassionate-Mind Guide to Building Social Confidence: Using Compassion-Focused Therapy to Overcome Shyness and Social Anxiety*. Oakland, CA: New Harbinger; London: Constable & Robinson.

45. Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Lovingkindness and compassion meditation: potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review, 31*, 1126-1132.

46. Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: a meta-analytic review. *The Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78,* 169-83.

47. Holman, G., Kanter, J., Tsai, M., & Kohlenberg, R. J. (2016). *Functional Analytic Psychotherapy Made Simple*. Oakland, CA: New Harbinger.

48. Hoyt, W. T. (1996). Antecedents and effects of perceived therapist credibility: a meta-analysis. *Journal of Counseling Psychology,* 430-447.

49. Judge, L., Cleghorn, A., McEwan, K., & Gilbert, P. (2012). An exploration of group-based compassion focused therapy for a heterogeneous range of clients presenting to a community mental health team. *International Journal of Cognitive Therapy,* 5, 420-429.

50. Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.

51. Kaleem, J. (2013). Surprising number of Americans don't believe in evolution. *The Huffington Post.* Retrieved from http://www.huffington-post.com/2013/12/30/evolution-survey_n_4519441.html

52. Kannan, D., & Levitt, H. M. (2013). A review of client self-criticism in psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration, 23,* 166-178.

53. Kelly, A. C, & Carter, J. C. (2014). Self-compassion training for binge eating disorder: a pilot randomized controlled trial. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research, and Practice.* doi:10.1111/papt.l2044.

54. Kim, S., Thibodeau, R., & Jorgenson, R. S. (2011). Shame, guilt, and depressive symptoms: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin,* 737(1), 68-96.

55. Knox, J. (2010). *Self-Agency in Psychotherapy: Attachment, Autonomy, and Intimacy* (Norton Series in Interpersonal Neurobiology). New York: Norton.

56. Kohlenberg, R. J., & Tsai, M. (1991). *Functional Analytic Psychotherapy: A Guide for Creating Intense and Curative Therapeutic Relationships.* New York: Plenum.

57. Kolts, R. L. (2012). *The Compassionate-Mind Guide to Managing Your Anger: Using Compassion-Focused Therapy to Calm Your Rage and Heal Your Relationships.* Oakland, CA: New Harbinger; London: Constable & Robinson.

58. Kolts, R. L. (2013, December). *Applying CFT in Working with Problematic Anger: The 'True Strength' Prison Program.* Paper presented at the 2nd Annual Conference on Compassion-Focused Therapy, London.

59. Kolts, R. L., & Chodron, T. (2013). *Living with an Open Heart: How to Cultivate Compassion in Everyday Life.* (US title: *An Open- Hearted Life: Transformative Lessons on Compassionate Living from a Clinical Psychologist and a Buddhist Nun*). London: Constable and Robinson; Boston: Shambhala.

60. Kolts, R. L., Parker, L., & Johnson, E. (2013, December). *Initial Exploration of Compassion-Focused Exposure: Making Use of Reconsolidation.* Poster presented at the 2nd Annual Conference on Compassion-Focused Therapy, London.

61. Laithwaite, H., O'Hanlon, M., Collins, P., Doyle, P., Abraham, L., Porter, S., & Gumley, A. (2009). Recovery after psychosis (RAP): a compassion focused programme for individuals

residing in high security settings. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy, 37,* 511-526.

62. Leahy, R.L. (Ed.). (2006). *Roadblocks in cognitive-behavioral therapy: Transforming challenges into opportunities for change.* New York: Guilford Press.

63. Leaviss, J., & Uttley, I. (2014). Psychotherapeutic benefits of compassion-focused therapy: an early systematic review. *Psychological Medicine,* doi:10.1017/S0033291714002141.

64. LeDoux, J. (1998). *The Emotional Brain.* London: Weidenfeld and Nicolson.

65. Lee, D. A. (2005). The perfect nurturer: a model to develop a compassionate mind within the context of cognitive therapy. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, Research, and Use in Psychotherapy,* 263-325. London: Routledge. Lee, D. A., & James, S. (2011). *The Compassionate-Mind Guide to Recovering from Trauma and PTSD: Using Compassion-Focused Therapy to Overcome Flashbacks, Shame, Guilt, and Fear.* Oakland, CA: New Harbinger; London: Constable & Robinson.

66. Liotti, G., & Gilbert, P. (2011). Mentalizing, motivation, and social mentalities: theoretical considerations and implications for psychotherapy. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research, and Practice, 84,* 9-25.

67. Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder.* New York: Guilford Press.

68. Lucre, K. M., & Corten, N. (2013). An exploration of group compassion-focused therapy for personality disorder. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research, and Practice, 86,* 387-400.

69. Luoma, J. B., Kulesza, M., Hayes, S. C., Kohlenberg, B., & Larimer, M. (2014). Stigma predicts residential treatment lengthforsubstanceuse-*disorder.TheAmericanJournalofDrugandAlcoholAbuse,40, 206-212.* doi:10.3109/00952990.2014. 901337.

70. Maclean, P. D. (1990). *The Triune Brain in Evolution: Role of Paleocerebral Functions.* New York: Plenum Press.

71. Martin, D. J., Garske, J. P., & Davis, K. M. (2000). Relation of the therapeutic alliance with outcome and other variables: a meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68,* 438-450.

72. Mascaro, J. S., Rilling, J. K., Negi, L. T., & Raison, C. L. (2013). Compassion meditation enhances empathic accuracy and related neural activity. *SCAN, 8,* 48-55.

73. Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change.* New York: Guilford Press. Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2005). Attachment security, compassion, and altruism. *Current Directions in Psychological*

74. *Science, 14,* 34-38.

75. Mikulincer, M., Gillath, O., Halevy, V., Avihou, N., Avidan, S., & Eshkoli, N. (2001). Attachment theory and reactions to others' needs: evidence that activation of the sense of attachment security promotes empathic responses. *Journal of Personality and Social Psychology, 81,* 1205-1224.

76. Monfils, M-H., Cowansage, K. K., Klann, E., LeDoux, J. E. (2009). Extinction-reconsolidation boundaries: key to persistent attenuation of fear memories. *Science, 324,* 951-955, doi:10.1126/science.H67975.

77. Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind.* New York: William Morrow.

78. Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2,* 223-250.

79. Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology, 69,* 28-^44.

80. Panksepp, J. (1998). *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions.* New York: Oxford University Press. Panksepp, J., & Biven, L. (2012). *The Archaeology of Mind' Neuroevolutionary Origins of Human Emotions.* New York: Norton.

81. Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., & Pal, J. (2014). Individual differences in

self-compassion: the role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity, 14,* 104-117. doi:10.1080/15298868.2014.955050.

82. Persons, J. B., Davidson, J., & Tompkins, M. A. (2000). *Essential Components of Cognitive-Behavior Therapy for Depression.* Washington, D.C.: American Psychological Association.

83. Pinto-Gouveia, J., & Matos, M. (2011). Can shame memories become a key to identity? The centrality of shame memories predicts psychopathology. *Applied Cognitive Psychology, 25,* 281-290.

84. Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation.* New York: Norton.

85. Pos, A. E., & Greenberg, L. S. (2012). Organizing awareness and increasing emotion regulation: revising chairwork in emotion-focused therapy for borderline personality disorder. *Journal of Personality Disorders, 26,* 84-107.

86. Ramnero, J., & Törneke, N. (2008). *The ABCs of Human Behavior: Behavioral Principles for the Practicing Clinician.* Oakland, C A: New Harbinger; Reno, NV: Context Press.

87. Rector, N.A., Bagby, R. M., Segal, Z. V., Joffe, R. T., & Levitt, A. (2000). Self-criticism and dependency in depressed patients treated with cognitive therapy or pharmacotherapy. *Cognitive Therapy and Research, 24,* 571-584.

88. Rüsch, N., Corrigan, P. W., Wassel, A., Michaels, P., Larson, J. E., Olschewski, M., Wilkniss, S., & Batia, K. (2009). Self-stigma, group identification, perceived legitimacy of discrimination and mental health service use. *British Journal of Psychiatry, 195,* 551--552.

89. Rüsch, N., Lieb, K., Gottler, I., Hermann, C, Schramm, E., & Richter, H. (2007). Shame and implicit self-concept in women with borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry, 164,* 500-508.

90. Salkovskis, P. M. (1996). The cognitive approach to anxiety: threat beliefs, safety-seeking behavior, and the special case of health anxiety and related obsessions. In P. M. Sarkovskis (Ed.), *Frontiers of Cognitive Therapy,* 48-74. New York: Guilford Press.

91. Salzberg, S. (1995). *Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness.* Boston: Shambhala.

92. Schiller, D., Monfils, M-H., Raio, C M, Johnson, D. C, LeDoux, J. E., & Phelps, E. A. (2010). Preventing the return of fear in humans using reconsolidation update mechanisms. *Nature, 463,* doi:10.1038/nature08637.

93. Schore, A. N. (1999). *Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development.* Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum & Associates, Inc.

94. Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D . (2001). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse.* New York: Guilford Press.

95. Shahar, B., Carlin, E. R., Engle, D. E., Hegde, J., Szepsenwol, O., & Arkowitz, H. (2012). A pilot investigation of emotion-focused two-chair dialogue intervention for self-criticism. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 19,* 496- 507. doi:10.1002/cpp.762.

96. Siegel, D. J. (2012). *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

97. Sirey, J. A., Bruce, M. L., Alexopoulas, G. S., Perlick, D., Friedman, S. J., & Meyers, B. S. (2001). Stigma as a barrier to recovery: perceived stigma and patient-rated severity of illness as predictors of antidepressant drug adherence. *Psychiatric Services, 52,* 1615-1620.

98. Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior.* New York: Macmillan.

99. Sroufe, L. A., & Waters, E. (1977). Attachment as an organizational construct. *Child Development, 48,* 1184-1199. Tangney, J. P., Wagner, P., & Gramzow, R. (1992). Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology, 101,* 469-478.

100. Teasdale, J. D., & Barnard, P. J. (1993). *Affect, Cognition and Change: Remodelling Depressive Affect.* Hove, UK: Psychology Press.

101. Teyber, E., & McClure, F. H. (2011). *Interpersonal Process in Therapy* (6th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.

102. Tirch, D. (2012). *The Compassionate-Mind Guide to Overcoming Anxiety: Using Compassion-Focused Therapy to Calm Worry, Panic, and Fear*. Oakland, CA: New Harbinger; London: Constable & Robinson.

103. Tirch, D., Schoendorff, B., & Silberstein, L. R. (2014). *The ACT Practitioner's Guide to the Science of Compassion: Tools for Fostering Psychological Flexibility*. Oakland, CA: New Harbinger.

104. Törneke, N. (2010). *Learning RFT: An Introduction to Relational Frame Theory and Its Clinical Application*. Oakland, CA: New Harbinger; Reno, NV: Context Press.

105. Tsai, M., Kohlenberg, R. J., Kanter, J., Kohlenberg, B., Follette, W., & Callaghan, G. (2009). *A Guide to Functional Analytic Psychotherapy: Awareness, Courage, Love and Behaviorism*. New York: Springer.

106. Wallin, D. J. (2007). *Attachment in Psychotherapy*. New York: Guilford Press.

Заметки

[
←1
]

Экспириентальный – основанный на опыте (англ. – "experiential"). Техники означают, что для терапевтического изменения клиента требуется определенное качество переживания, которое не возникает само по себе. – *Примеч. перев.*